ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

GUSTO

So schmeckt der JUNI

Alle Rezepte 3 mal getestet

Österreichische Post AG MZ 02Z032133 M; VGN Medien Holding G.m.b.H., Taborstraße 1-3, 1020 Wien; Retouren an Postfach 100, 1350 Wien

4,90 Euro

9 004378 049273 06

Grillen am See

Würziges
Fleisch fein gewürfelt

Süsses
Desserts aus der Ferne

Frisches
Gerichte für den Sommer

Ge

GEN TECHNIK FREI

100% rePET

nöm

Schlag obers

länger frisch

36 % FETT

GEN TECHNIK FREI

nöm

Sauer rahm

rahmig frisch

Meine nusskücheI!

nöm

Bleib frisch.

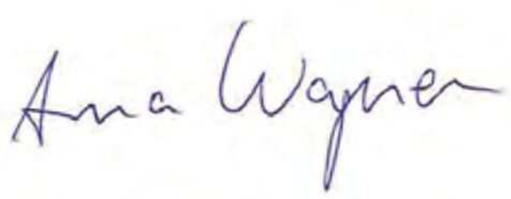
Liebe Leserinnen und Leser!

Zwei Meinungen – diesmal zum Thema **Outdoor-Genuss**

Anna Wagner
wagner.anna@gusto.at
Chefredakteurin

Der Sommer ist da, und mit ihm kommen nicht nur lange und warme Tage, sondern auch (zumindest meiner Meinung nach) die besten und geschmacklich intensivsten Zutaten des Jahres!
Wie Schlü sicherlich erzählen wird, bin ich leider keine Gartenbesitzerin. Wobei mein nicht vorhandener grüner Daumen eher dankbar dafür ist! Aber ich liebe es, im Sommer draußen zu sitzen und zu essen. Wenn das nicht im Schanigarten passiert, dann müssen meine Freunde mit Garten oder Terrasse vor allem am Wochenende mit einem Anruf von mir rechnen.
An dieser Stelle möchte ich mich bei euch allen, auch bei dir Schlü, recht herzlich bedanken, dass ihr immer noch abhebt. Aber natürlich komme ich nicht mit leeren Händen, sondern vollgepackt mit neuen Rezeptideen und den bereits gekauften Utensilien. Deshalb freuen sich die meisten über spontane Anrufe meinerseits.
Aus diesem Heft werde ich ganz sicher gleich mehrere Rezepte als Überraschung mitbringen … allen voran die Rezepte aus unserer „Grillen am See"-Geschichte ab S. 14! Liebe Leserin und lieber Leser, ich bin mir sicher, auch Sie machen sich und Ihren Freunden eine große Freude mit diesen Gerichten, die wir gemeinsam mit dem Team vom „das Fritz" am Neusiedler See gezaubert haben. Ein weiteres Highlight ist das Ceviche auf S. 72. Ich verspreche Ihnen: so schmeckt der Sommer!
Ich wünsche Ihnen ganz viel Spaß, warme Tage, viele Genussmomente und viel Freude beim Nachkochen unserer Sommerrezepte! Alles, alles Liebe,

Foto: Dieter Brasch



Wolfgang Schlüter
schlueter.wolfgang@gusto.at
Herausgeber

Endlich ist es wieder so weit! Lang erwartet und heiß ersehnt wurde der Sommer von allen, die dem kulinarischen Genuss frönen. Nun hat sie endlich begonnen, die Zeit, in der viele Aktivitäten wieder im Freien stattfinden können und die warmen Temperaturen eine äußerst positive Wirkung auf das seelische Gleichgewicht haben. Auch alle Kochbegeisterten zieht es nun wieder nach draußen, sei es um ein Picknick auf einer Wiese zu machen, oder nach einer ausgedehnten Wanderung einen Einkehrschwung in einem (nun Gott sei Dank wieder geöffneten) Gastgarten oder Heurigen einzulegen.
Glücklich sind mit Sicherheit jene, die einen Garten oder ein Stückchen Wiese ihr Eigen nennen und dort nach Lust und Laune ihren kulinarischen Aktivitäten freien Lauf lassen können. Ich darf mich ebenfalls dazu zählen! In meinem Fall ist erwähnte kulinarische Aktivität eindeutig das Grillen, das für mich jedes Jahr zu den echten Sommer-Highlights zählt. All jene, die keine Möglichkeit haben, im Freien zu kochen, sind da vielleicht ein wenig im Nachteil, können aber entweder die Grillpfanne zum Einsatz bringen, oder es einfach wie Anna machen, die zwar auch keinen eigenen Garten hat, aber immer ein gern gesehener Gast ist. Liebe Anna, eines sei an dieser Stelle ganz klar festgehalten: du bist in Schlüs Garten stets herzlich willkommen – auch ohne viele Mitbringsel! :-)
Ich wünsche Ihnen auf alle Fälle weiterhin viele genussvolle und (vielleicht auch wieder in etwas größerer Runde) gesellige Stunden mit den Rezepten dieser Ausgabe,

Coverfoto: Dieter Brasch

Inhalt

14 Grillen am See

16 Seeteufel in Pancetta mit Mango-Chilisauce
18 Mini-Kalbspaillard mit Gremolata und Speckfisolen
20 Laugenknödel mit Zucchini und Rettichsalsa
22 Gegrillter Salat mit Mozzarella und Balsam-Kräuterdressing
24 Feigensenf mit Whisky, Paradeiser-Marillenchutney
25 Halloumi & Melone mit Kräutersauce

26 Süße Urlaubsgrüße

28 Kroatien – Čupavci
30 Frankreich – Paris-Brest aux noisettes
32 Sizilien – Cannoli Siciliani
34 Portugal – Pastéis de Nata
36 Brasilien – Brigadeiros

40 Marktkochbuch

40 Frühlingssalat mit Bulgur und Chili-Erdbeeren
42 Linsensalat mit pikanten Kirschen und Fenchel-Stangenzeller-Slaw
44 Sommerlicher Spitzkrautsalat mit Marillen
46 Radicchiorisotto
48 Raunensuppe mit eingelegtem Rhabarber

52 Großer Fleischgenuss in feinen Würfeln

52 Geschmortes Kalbfleisch mit Wurzelgemüse im Salatblatt
54 Topfentascherl mit Hühnerfleisch und Melanzani-Joghurtsauce
56 Vogerlsalat mit Schweinsfilet, Zuckerschoten und Senfdressing
58 Lammragout auf Kohlrabi mit Feta und Chicoréesauce
60 Risotto mit Rindfleisch und Jakobsmuscheln

62 Zwerg am Herd

62 Eispralinen

Abkürzungen: EL = Esslöffel (ca. 15 ml), **TL** = Teelöffel (ca. 5 ml), **MS** = Messerspitze, **kcal** = Kilokalorien, **EW** = Eiweiß, **KH** = Kohlenhydrate, **BE** = Broteinheit, **Chol.** = Cholesterin

66 Köstlicher Auftakt

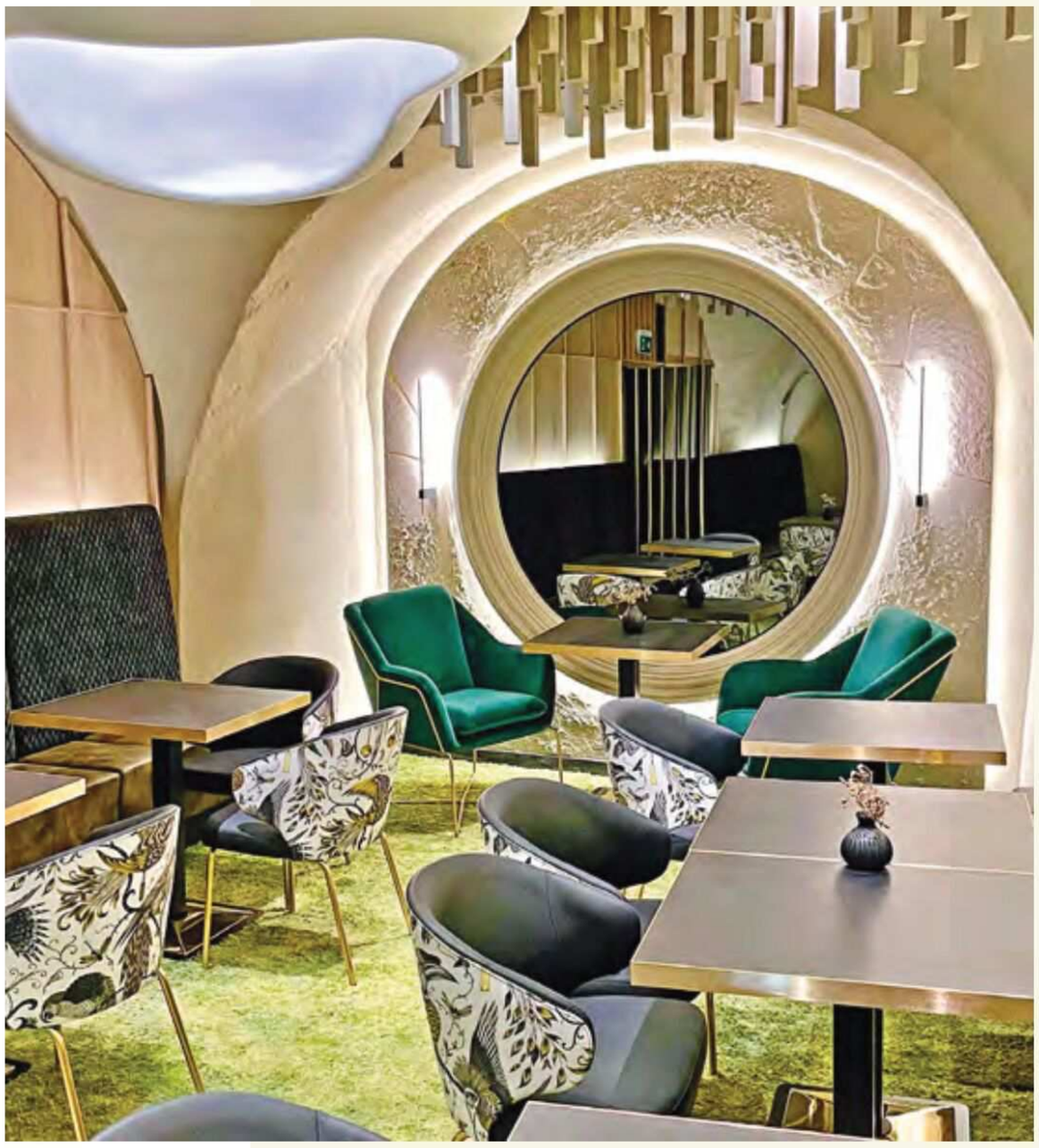
66 Zartes Rindsfilet mit Senfsauce, Feigen und Burrata
68 Garnelenspieße mit Melone und Erdnuss-Kokossauce
70 Gebackene Artischockenherzen mit Prosciutto, Karfiolpüree und Tapenade
72 Zander-Ceviche mit Gurken und Radieschen auf Avocadocreme
74 Miesmuscheln mit Paradeiser-Chilisalsa
76 Gefüllte Mini-Melanzani mit Kichererbsen-Quinoa, Feta und Granatapfelsauce

Standards

4 Editorial
6 Neues im Juni
12 Urlaubsträume – Gewinnspiel
78 Lebensmittelhändler im Vergleich
79 Produktvergleich – Eier
81 Sonderstrecke: Aktiv in Österreich
90 Vorschau & Impressum

Deshalb lieben wir den **JUNI** ...

Wir stellen Ihnen tolle Hotels, innovative Produkte, interessante Bücher, neue Lokale und andere Neuigkeiten vor. Es gibt viel Spannendes zu entdecken und zu gewinnen!



Fotos: Mosi Unterwegs, Jörg Lehmann

LUKAS IZAKAYA

Neueröffnung

Lukas Kienbauer betreibt im oberösterreichischen Schärding zwei feine Gourmetlokale – **Lukas Restaurant und Lukas Steak**. Im Lockdown hat er einen Webshop mit seinen exquisiten Delikatessen installiert und eine neue Location fertiggestellt: **Lukas Izakaya – eine stylische Cocktailbar mit japanisch inspirierten Spezialitäten.** Hier setzt der 29-jährige 3-Hauben-Koch, wie in den Sake-Läden von Tokio, den Schwerpunkt auf Fisch. Kleine asiatische Gerichte zum Teilen werden am Tisch eingestellt: Etwa auf Binchotan-Kohle gegrillte Yakitori-Spieße, Austern, verschiedenste Sushi und Sashimi in raffinierten Geschmacks- und Würzkombis, Udonnudelsuppe und Desserts wie Sesameis mit Muscovado und selbstgemachtem Kaffeelikör oder Sakegranitè mit Mango und Yuzu. Äußerst spannend präsentiert sich auch die Getränkekarte, sechs klassische sowie zehn Eigenkreationen stehen im Mittelpunkt der saisonal wechselnden Cocktailauswahl. Dazu gibt's Shochu-Tonics (japanische Reisdestillate verfeinert mit Yuzu, Sansho Pfeffer, Ume ...), eine umfangreiche Weinkarte mit Schwerpunkt Österreich und Deutschland, Champagner glasweise aus der Magnum und zehn ausgewählte Sake, die perfekt auf die Speisen abgestimmt sind und auch solo hervorragend schmecken.

Lukas Izakaya
4780 Schärding
Unterer Stadtplatz 7
www.lukas-izakaya.at

GMUNDNER KERAMIK

Pop-up-Store

Gmundner Keramik bringt Manufaktur-Flair in die Shopping City. Bis Ende Juli gibt's im Pop-up-Store, der in den fünf Farben des Salzkammerguts gestaltet ist, das umfangreiche Sortiment der Keramik-Klassiker zu vergünstigten Preisen. **Zudem kann man sich künstlerisch betätigen und seine ganz persönlichen Keramikstücke bemalen.** Dafür stehen sechs Maltische, Originalwerkzeug und Farben aus der Manufaktur bereit. Das selbstgestaltete Unikat wird dann von Gmundner Keramik gebrannt und nach Hause versendet. Außerdem wird jeden Samstag eine Malerin anwesend sein, der man über die Schulter schauen kann. Das Team des Pop-up-Stores besteht aus sechs jungen Menschen, darunter Kunststudenten und Puppenmacher.

Gmundner Pop-up-Store
SCS, Eingang 10 Galerie 279, 1. Stock
2334 Vösendorf
www.gmundner.at

APERITIVO

Steirisch-italienische Pop-up-Bar

Den Feierabend starten, das Leben genießen, dem Genuss frönen – so geht „Aperitivo"! Diese unkomplizierte Lebensfreude findet man nicht nur in Italien, sondern auch in der Südsteiermark. Hier weiß man, wie man das Leben zelebriert, Momente genießt und Herzlichkeit ausstrahlt. Dazu kommen die unzähligen Genussprodukte – allen voran der steirische Wein, aber auch wunderbarer Käse, Schinken, Gemüse- und Obstsorten. Zum Aperitivo gibt's typische Cicchetti veneziani, etwa Sarde in Saor, Baccalá, Arancini oder Involtini und Prosciutto, Burrata, Tartufo und Ricotta.
Für den größeren Hunger ofenfrische Focaccia.
Geöffnet hat die Bar ab 20. Mai, an bestimmten Wochenenden, im 14-Tage-Rythmus ab 14 Uhr bis Sonnenuntergang. Die genauen Öffnungstage findet man auf der Website bzw. Facebook- und Instagram-Seite.

Aperitivo
Winzerhaus vom Weingut Potzinger
8461 Ehrenhausen an der Weinstraße, Ratsch 5
www.aperitivo-bar.at

Fotos: Conny Leitgeb

WIR VERLOSEN
3 iSi Gewinnpakete
GUSTO.at/gewinnspiele

TWIST'N SPARKLE

Must-have

Nur Wasser sprudeln? Langweilig! iSi Twist'n Sparkle peppt kalte Getränke mit Kohlensäure auf. Ob Wasser mit frischen Früchten, Kräutern oder Sirup, Säfte, Tee, fermentierte Getränke, Wein oder Cocktails – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Dabei findet er in jeder Küche Platz, ist leicht und handlich. Die Flasche ist BPA-frei und die iSi Soda Chargers sind zu 100 % recycelbar.
Erhältlich im Fachhandel und auf isi-shop.com.
Mehr Info unter www.isi.com/culinary

Wir verlosen 3 Gewinnpakete:
1 iSi Twist'n Sparkle Starterset inkl. Rezeptheft,
1 Flasche Darbo Holunderblütensirup und eine Stofftasche

Foto: Katharina Khoss

WIR VERLOSEN
2 x 1 Geschenkkarton mit je 1 Flasche WGS DAC 2020 + Fräulein Rosé 2020
GUSTO.at/gewinnspiele

AB-HOF-SHOPPEN

Genusstipp

Das Wiener Traditionsweingut Mayer am Pfarrplatz lädt zum genussvollen Ab-Hof-Shoppen. Die neuen Location punktet mit geradlinige Architektur und zurückhaltendem Design, wo man in Ruhe unkompliziert degustieren, ein bisschen Fachsimpeln und vielleicht den einen oder anderen neuen Wiener Lagenwein kennenlernen kann. Plus: Donnerstags beim wöchentlichen „Markttag" gibt's köstliche Produkte aus der Umgebung zu entdecken. Denn das Weingut Mayer am Pfarrplatz ist Teil der Abholmarkt-Initiative „Paradeisa", einer Plattform, die regionale und saisonale Lebensmittel anbietet. Das funktioniert ganz einfach: Bis dienstags online (www.paradeisa.at) bestellen und donnerstags zwischen 17 und 19 Uhr sein Kisterl mit regionalem Gemüse, Obst und Feinkostprodukten abholen.

Mayer am Pfarrplatz
1190 Wien, Kuchelauer Hafenstraße 175
www.pfarrplatz.at

STEIRISCHE KLASSIK

Winzertipp

Im Jahr 1990 übernahmen Petra und Hannes Harkamp das Weingut mit 4 Hektar, im Lauf der Zeit konnten sie einige der begehrtesten Lagen des Sausals erwerben und die Rebfläche auf 20 Hektar erhöhen. Beste Qualität stand für sie immer an erster Stelle, und dafür braucht es beste Trauben. Die Natur respektieren, dem Rebstock und seinen Trauben erlauben, ihren Charakter auszudrücken, das ist die Devise des dynamischen Winzerpaares. Aus den Sausaler Top-Rieden Oberburgstall und Kogelberg kommen Grauburgunder und Sauvignon Blanc. Weiters im Sortiment sind Morillon, Pinot Noir, Weißburgunder und Riesling. Die Trauben stammen ausschließlich aus eigenen Weingärten. Das Harkamp-Sortiment basiert auf den drei Säulen Sekt, Natural Wines und Herkunftsweine. 50 Prozent macht die Sektproduktion aus. Alle Weine und Sekte stehen in der Villa Hollerbrand in Leibnitz zum Verkosten und Kaufen bereit. Sehr zu empfehlen ist auch ein Einkehrschwung bei Hannes' Bruder Heinz im idyllisch gelegenen Weingartenhotel und Restaurant.

Weingut Harkamp – Villa Hollerbrand
8430 Leibnitz, Hollerbrandweg 6
www.harkamp.at

WEIN AUS DER STEIERMARK.

GROSSE KUNST. OHNE ALLÜREN.

WINEinMODERATION
CHOOSE | SHARE | CARE

Steiermark – eine geschützte Ursprungsbezeichnung der EU für österreichischen Qualitätswein. Steirischer Wein ist daheim auf den steilen Hängen kleiner Weingüter, die wissen, dass ihr langsamster Mitarbeiter der beste ist: Österreichs reine Natur.

österreichwein.at

ÖSTERREICH WEIN
Große Kunst. *Ohne Allüren.*

VOLLKOMMENER FRÜHLINGSGENUSS

WERBUNG

Die Freude ist groß über den Beginn der Spargelzeit!

© ÖWM / Ulli Kohl

Wein aus Österreich macht den Frühlingsgenuss jedoch erst so richtig komplett. In vielen Fällen sind körperreiche und auch gereifte Weine der optimale Partner für das junge Gemüse.

Zum klassischen Spargel mit Sauce Hollandaise dürfen es etwa kräftige Weine aus Burgundersorten oder ein Grüner Veltliner der Reserve-Kategorie sein.

ÖSTERREICH WEIN. Große Kunst. Ohne Allüren.
www.oesterreichwein.at

NACHGEKOCHT

Von Lesern gekocht und fotografiert

Wir haben immer eine riesige Freude mit den Bildern, die uns von unseren Lesern erreichen, nachdem sie eines unserer Rezepte probiert haben!

„Wir kochen sehr viel aus GUSTO nach. Danke für die tollen Rezepte!“, hat uns Bruni Pickl aus Matrei in Osttirol geschrieben. Was es dieses Mal geworden ist? Die köstlichen Fischpäckchen mit Krensauce und Rucola-Erdäpfeln aus dem März-GUSTO!

Unsere Leserin Marianne Schmaranzer aus Bad Goisern hat den viel beachteten, warmen Vanille-Oberskuchen mit weißer Schokolade aus dem Mai-GUSTO ausprobiert. „Sehr, sehr lecker und schnell gemacht! Dazu gab es Erdbeeren aus Österreich!“ Davon hätten wir auch gern ein Stück!

Sie haben auch ein GUSTO-Rezept ausprobiert? Schicken Sie uns ein Foto davon an **redaktion@gusto.at**! Jedes abgedruckte Bild wird mit einem Kochbuch belohnt.

HELLO BERRIES

Fruchtig, süß, erfrischend

Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Ribisel, Stachelbeeren – wir können kaum erwarten, bis sie endlich reif werden. Die kleinen Beeren sind wahre Superfruits, reich an Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen. Die meiste Power enthalten sie frisch gepflückt, doch sie schmecken auch gekocht oder gebacken hervorragend. In diesem Buch spielen Beeren zwar nicht immer die Hauptrolle, aber selbst als Nebendarsteller peppen sie das Frühstück auf, verleihen Herzhaftem eine neue Note und machen Desserts unwiderstehlich. Saskia van Deelen zeigt, wie man die frischen Vitaminbomben trocknen, einlegen oder zu Likören verarbeiten und so auch im Herbst und Winter farbenfroh genießen kann. Zudem erfährt man, wann welche Beeren reif sind, alles über ihre Inhaltsstoffe, wo sie herkommen und was man mit ihnen sonst noch alles machen kann.

Hello Berries
Julia Cawley, Saskia van Deelen, Vera Schäper
Ars Vivendi Verlag; € 24,90

PIZZA, PANE, PANETTONE

Italienisch backen

Gennaro Contaldo wuchs an der Amalfi-Küste in Süditalien auf, von Kindesbeinen auf war er umgeben vom Duft von Nonnas frisch gebackenem Brot. In diesem Buch begleitet man ihn auf eine Reise in die Welt der italienischen Backkunst. Nach seiner Anleitung gelingen Neapolitanisches Bauernbrot, Olivenbrötchen, Dinkelvollkornbrot, Crissini, Brotzopf und Panini perfekt. Auch Pizza, pikante Kuchen und knusprige Focaccia bringen den authentischen Geschmack des Südens in die eigene Küche. Gennaro verrät auch seine Lieblingsrezepte für Pan dolce, Biscotti und traditionelle Kuchen wie aus Nonnas Backofen.

Gennaros Pizza, Pane, Panettone
Gennaro Contaldo
Ars Vivendi Verlag; € 26,90

Meine stabile Basis

FOLMIT® FORTE

Die ideale Kombination aus Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12.

GENERICON

Nahrungsergänzungsmittel

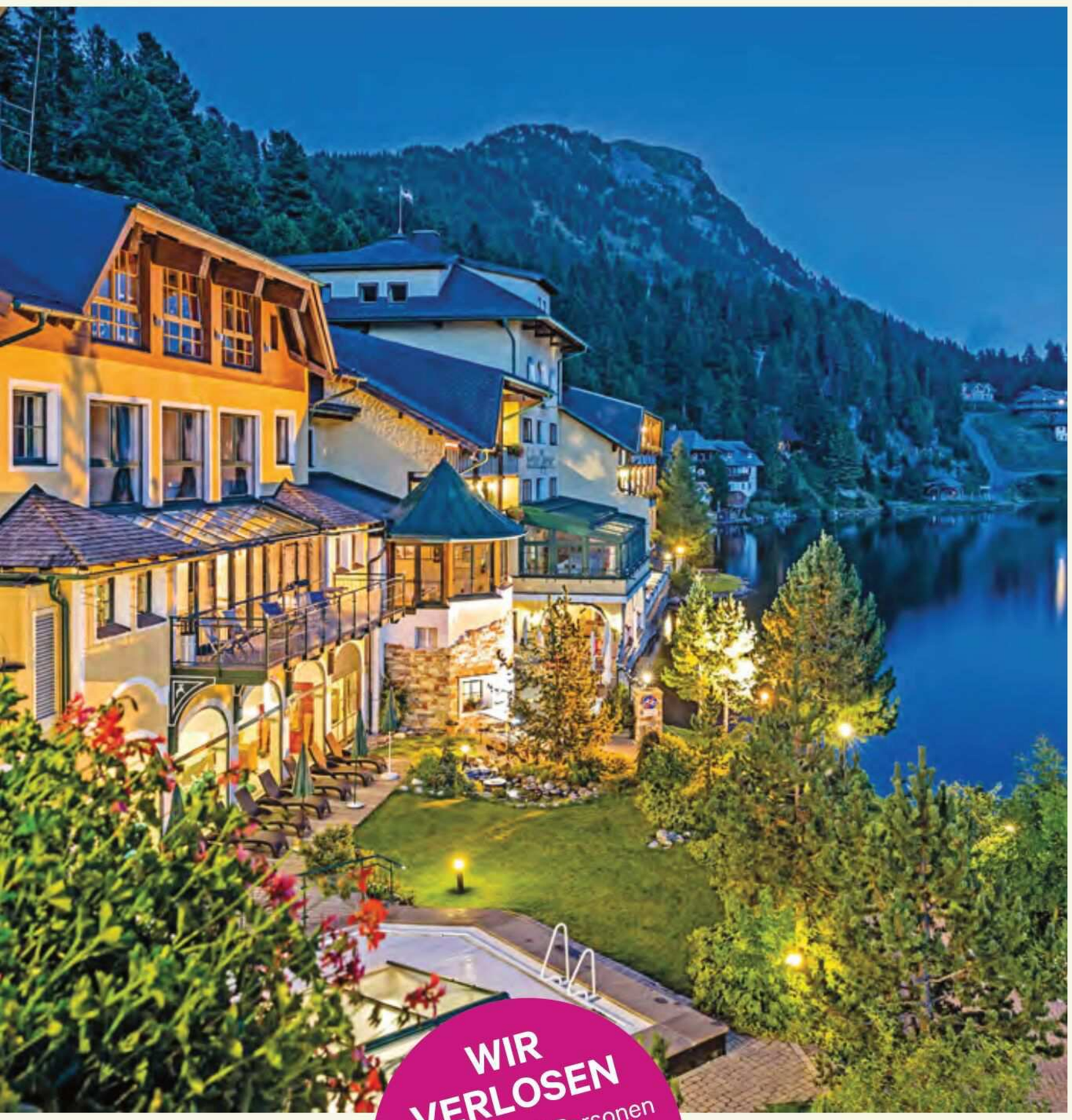
B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Folsäure trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. B6, B12 und Folsäure tragen zur normalen psychischen Funktion und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. B6 und Folsäure haben eine Funktion bei der Zellteilung. B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.
© New Africa - stock.adobe.com, 20210510_Folmit_I_Gusto

Urlaubsträume *werden wahr!*

Gewinnspiel-Special

Diesmal verlosen wir zwei tolle Packages in wunderschönen Romantik Hotels.

Tradition, Historie, Qualität und herzliche Gastfreundschaft prägen die knapp 200 Romantik Hotels & Restaurants in Österreich, Belgien, Deutschland, Italien, Slowenien, den Niederlanden und der Schweiz. Ob hochwertiger Landgasthof, einzigartiges Wellness- oder urbanes Luxushotel – ausgezeichnete Kulinarik, echte Regionalität und erlebbare Geschichte machen die persönlich geführten Häuser zu exklusiven Hideaways für höchste Ansprüche. **www.romantikhotels.com**



WIR VERLOSEN
2 Nächte für 2 Personen im Doppelzimmer samt Halbpension
GUSTO.at/gewinnspiele

Romantik Seehotel Jägerwirt
Familie Brandstätter
8864 Turracher Höhe
Jägerwirtsiedlung 63
www.seehotel-jaegerwirt.at

JÄGERWIRT

Das Romantik Seehotel Jägerwirt ist seit mehr als 110 Jahren in Familienbesitz und wird in fünfter Generation von Christina und Christoph Brandstätter geführt. Nachhaltigkeit und der sorgfältige Umgang mit der alpinen Natur ist beiden ein großes Anliegen. Das 4-Sterne-Superior-Haus steht für familiäre Gastlichkeit und bietet Bergerlebnis, Entspannung und Spaß für Kinder und Erwachsene. Die Lage auf 1.763 Metern Seehöhe an einem schillernden Bergsee ist traumhaft, die Zimmer und Suiten sind heimelig und geschmackvoll eingerichtet – in warmen Farben mit Holzmöbeln in stilvollem Design.

„Bio ist gut, regional is(s)t besser“, nach diesem Motto setzt man auf hochwertige Kochkunst mit erlesenen Produkten aus der Region, wie Forellen aus dem Turrachersee, Erzeugnisse von umliegenden Bauernhöfen, Rind aus dem Biosphärenpark Nockberge und Wild aus Eigenjagd. Die Turracher Höhe zählt zu den größten geschlossenen Zirbenwald-flächen in Österreich. Das brachte Christina Brandstätter auf die Idee, die positiven Wirkstoffe der Zirbe auch im Wellnessbereich zu nutzen und ihre eigene Kosmetiklinie „Zirbelle“ zu entwickeln.

Tipp: Verpassen Sie keinesfalls eine Wanderung mit einem Almbutler! 19 Betriebe auf der Turracher Höhe bieten das exklusive Service der Butlercard an. Die Ranger führen zu verborgenen Plätzen und präsentieren ihre Lieblingsplätze.

Fotos: Philipp Anderl

WIR VERLOSEN
2 Nächte für 2 Personen im Doppelzimmer samt Halbpension
GUSTO.at/gewinnspiele

HOTEL STERN

Das Waldviertel punktet mit seiner reizvollen Landschaft, kulturellen Events und außergewöhnlicher Kulinarik. War einst die Landwirtschaft stark verbreitet, haben sich nun Betriebe wie Glasbläsereien und Textilfirmen angesiedelt. Sagenhafte Steinriesen und die typischen Wackelsteine beeindrucken beim Besuch des Nationalparks Blockheide in Gmünd-Eibenstein. Im nordwestlichen Waldviertel erstreckt sich der Naturpark Heidenreichsteiner Moor, dort gibt es fleischfressende Pflanzen, Jagdspinnen und mystische Felsformationen zu entdecken.
Nun gibt es in Gmünd auch ein adäquates Hideaway: **Das Romantik Hotel & Restaurant Stern war einst eine Bäckerei**. Manches ist geblieben, viele Annehmlichkeiten sind hinzugekommen. Gästen stehen 40 individuell eingerichtete Zimmer sowie eine gemütliche Gaststube zur Verfügung.

„Wir wollen unseren Gästen das typische Waldviertel mit all seinen Facetten bieten, der Fokus auf die Region steht stets im Mittelpunkt“, so die beiden Gastgeber Christian Kölling und Mark Bauer, die das Haus kürzlich übernommen haben.
Tipp: Die Mohnblüte wird im Waldviertel heuer Anfang Juli erwartet – wunderschön anzusehen und von zahlreichen interessanten Veranstaltungen begleitet.

Romantik Hotel & Restaurant Stern
3950 Gmünd, Stadtplatz 15
www.sternhotel.at

Grillen am See

Teil 1

Freuen Sie sich auf Teil 2 im nächsten GUSTO

Kein Sommer ohne Grillen! In diesem Jahr sehnen wir uns besonders danach, im Freien zu kochen und dabei das wunderbare Outdoor-Feeling zu genießen. Für unser großes Grillshooting musste es deshalb auch eine ganz spezielle Location sein: die Wahl fiel auf das großartige Seerestaurant „das Fritz“ in Weiden. Was für ein toller Ort mit fantastischem Blick auf die Marina und den Neusiedler See. Hausherr und Spitzenkoch Fritz Tösch, seine Töchter Vera und Judith sowie die Küchenchefs Rene Grosz und Robert Tittler haben uns bei der Umsetzung tatkräftig unterstützt. Unsere Rezepte wurden von den Profis nachgekocht und das eine oder andere auch noch aufgepeppt. An dieser Stelle nochmals ein großes Dankeschön an das ganze Team vom „das Fritz“! Wir kommen bald wieder :-)

FOTOS Dieter Brasch

REZEPTE Wolfgang Schlüter

das Fritz
7121 Weiden am See, Seebad 1
www.dasfritz.at

Seeteufel in Pancetta

mit Mango-Chilisauce

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten, zum Wässern ca. 2 Stunden

- 2 Seeteufelfilets *(je ca. 250 g)*
- 100 g Pancetta *(in Scheiben)*
- 5 EL Zitronensaft
- 5 EL Olivenöl

Mango-Chilisauce:

- 1 große Mango
- 1 mittleres Ei
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 200 ml Öl
- 1 EL Chiliflocken

- *Salz, Pfeffer, Rosmarin, Olivenöl*

1. Grillbrettchen ca. 2 Stunden vor der Zubereitung in kaltes Wasser legen.
2. Für die Sauce Mango schälen, das Fruchtfleisch beidseitig vom Kern schneiden und klein würfeln. Ei, Senf und Zitronensaft mit dem Pürierstab aufschlagen, dabei das Öl in dünnem Strahl zugießen.
3. Die Hälfte von den Mangostücken pürieren. Mayonnaise mit Mangopüree gut verrühren. Mangostücke und Chiliflocken einrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Seeteufelfilets mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Zitronensaft würzen und mit den Pancettascheiben eng umwickeln. Brettchen aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Seeteufelfilets auf das Brettchen legen, mit Öl beträufeln und auf dem heißen Rost zugedeckt ca. 12 Minuten grillen.
5. Seeteufel portionieren und mit der Sauce servieren. Dazu passt Kräutersalat.

Pro Portion: 724 kcal | **EW:** 15 g | **Fett:** 65 g | **KH:** 22 g | **BE:** 1,6
Chol: 123 mg

Weintipp vom Weingut Hannes Fuhrmann:
Weißburgunder oder Pinot Noir

Mini-Kalbspaillard

mit Gremolata und Speckfisolen

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 8 Kalbsschnitzel *(je ca. 80 g)*
- 16 Cocktailparadeiser
- 2 Pkg. Daikonkresse
- 6 EL Öl

Gremolata:

- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Petersilie
- 12 Kapernbeeren
- Schale von 2 Bio-Zitronen *(abgerieben)*
- 6 EL Olivenöl

Speckfisolen:

- 400 g breite Fisolen
- 20 Scheiben Frühstücksspeck *(dünn geschnitten)*

- *Salz, Pfeffer*

1. Für die Gremolata Knoblauch schälen. Petersilblättchen von den Stielen zupfen. Knoblauch, Kapern und Petersilie fein hacken, mit Zitronenschale und Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Fisolen putzen, bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Je etwa 5 Fisolen mit 2 Speckscheiben eng umwickeln und evtl. mit Zahnstochern fixieren.
3. Schnitzel zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Paradeiser halbieren. Kresse abschneiden. Fleisch beidseitig dünn mit Öl bestreichen, auf den heißen Rost legen und beidseitig grillen. Parallel dazu Speckfisolen auf den heißen Rost legen und bei mittlerer Hitze beidseitig grillen.
4. Schnitzel mit Gremolata, Speckfisolen und Paradeisern anrichten und mit Kresse bestreut servieren.

Pro Portion: 638 kcal | **EW:** 47 g | **Fett:** 46 g | **KH:** 12 g | **BE:** 0,4 | **Chol:** 112 mg

Weintipp vom Weingut Hannes Fuhrmann:
Chardonnay oder eine Zweigelt Reserve

MEISTERLICHER FLEISCHHAUER-SERVICE BEI PENNY

Beste (Bio-)Qualität zu einem fairen Preis: Diesen Anspruch stellt sich PENNY auch, wenn es um Fleisch geht. Deshalb bietet PENNY in mehr als 200 Filialen seinen KundInnen den persönlichen Service eines Fleischhauers – und das als einziger Diskonter in Österreich.

Fleischhauer-Profis erfüllen kulinarische Wünsche
„Ich verkaufe nur Fleisch, welches ich auch selbst kaufen würde" – nach diesem Motto stehen die knapp 260 ausgebildeten PENNY Fleischhauer allen KundInnen beratend zur Seite. Neben unterschiedlichen Tipps und Tricks zur richtigen Fleischwahl, zum Grillen, Braten oder Räuchern verfügen die PENNY Fleischhauer auch über jede Menge Rezeptinspirationen.

Direkt aus der Region in die PENNY Filialen: Rind, Schwein und Hendl aus Österreich
In der Fleischabteilung erwartet die PENNY Kundinnen und Kunden eine vielfältige Auswahl an frischem Fleisch aus der Region: Die Fleischhauer verarbeiten für die Eigenmarke „Ich bin Österreich" Rind- und Schweinefleisch, das zu 100 % aus Österreich stammt. Für Liebhaber von Bio-Produkten gibt es in der PENNY Fleischabteilung auch Frischfleisch in Bio-Qualität. Aktuell gibt es im Sortiment der Eigenmarke „ECHT BIO!" etwa Bio-Hendlfilet, Bio-Hendlkeulen, grillfertige Bio-Hendl, Bio-Faschiertes, Bio Rindsgulasch oder Bio-Rindsschnitzel.

Unser Tipp: Größere Mengen oder persönliche Wünsche können direkt bei den PENNY Fleischhauern in der Filiale vorbestellt werden. Dafür einfach das Bestellformular auf der PENNY Website runterladen, ausfüllen und an der Kassa abgeben.

WERBUNG | BILD: PENNY GMBH

Laugenknödel

mit Zucchini und Rettichsalsa

6 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde,
zum Rasten ca. 20 Minuten

- 600 g Laugengebäck
- 500 ml Milch
- 20 g Petersilie
- 200 g Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 4 mittlere Eier

Zucchini:

- 300 g grüne Zucchini
- 300 g gelbe Zucchini
- 6 EL Olivenöl
- 3 Pkg. Gartenkresse

Rettichsalsa:

- 300 g Rettich
- 80 ml weißer Balsamico
- 30 g Schnittlauch *(fein geschnitten)*
- 80 ml Olivenöl

- *Salz, Pfeffer, Muskat*

1. Für die Knödel Laugengebäck in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Milch aufkochen, über die Laugenstücke gießen, verrühren und die Masse ca. 20 Minuten rasten lassen.
2. Petersilblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Zwiebeln schälen, klein würfeln und in Öl anschwitzen. Mischung unter die Knödelmasse heben. Eier und Petersilie in die abgekühlte Masse rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Masse zu 2 Rollen formen, in Frischhaltefolie einwickeln, Enden eindrehen und mit Spagat binden. Salzwasser aufkochen, Knödel einlegen und ca. 30 Minuten köcheln. Aus dem Wasser heben und auskühlen lassen.
4. Zucchini quer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und mit Öl vermischen. Kresse abschneiden.
5. Für die Salsa Rettich schälen, klein schneiden, mit Balsamico und Schnittlauch vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl einrühren.
6. Folie von den Knödeln entfernen. Knödel in Scheiben schneiden. Knödel und Zucchini auf den heißen Rost legen und beidseitig grillen.
7. Knödel und Zucchini auf der Salsa anrichten und mit Kresse bestreuen.

Pro Portion: 801 kcal | **EW:** 24 g | **Fett:** 35 g | **KH:** 99 g | **BE:** 7,3
Chol: 154 mg

Weintipp vom Weingut Hannes Fuhrmann:
Grüner Veltliner

Gegrillter Salat

mit Mozzarella und Balsamico-Kräuterdressing

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- 4 Radicchio Treviso
- 4 grüne Salatherzen
- 1,5 l Wasser
- 1 TL Salz
- 5 EL Kristallzucker
- 80 ml Apfelessig
- 400 g Mozzarella

Marinade:

- 1 Pkg. Gartenkresse
- 60 ml Balsamico
- 1 EL Honig
- 20 g Thymian *(gehackt)*
- 60 ml Olivenöl

- *Salz, Pfeffer*

1. Salate längs halbieren. Wasser mit Salz, Zucker und Apfelessig aufkochen. Salat darin ca. 30 Sekunden überkochen, mit einem Gitterlöffel herausheben und abtropfen lassen.
2. Mozzarella abtropfen lassen und trockentupfen. Mozzarella in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
3. Für die Marinade Kresse abschneiden. Balsamico mit Honig und der Hälfte vom Thymian und von der Kresse verrühren. Öl unterrühren.
4. Salathälften salzen, pfeffern, auf den heißen Rost legen und beidseitig grillen. Vom Rost nehmen, anrichten und mit Mozzarella bestreuen. Vor dem Servieren mit der Marinade beträufeln und mit übriger Kresse und übrigem Thymian bestreuen. Dazu passt Fladenbrot.

Pro Portion: 515 kcal | **EW:** 20 g | **Fett:** 34 g **KH:** 34 g | **BE:** 2,5 | **Chol:** 65 mg

Weintipp vom Weingut Hannes Fuhrmann: **Zweigelt**

NATÜRLICH für uns

Die erste natürlich für uns Genussfibel für den Frühling ist da!

Mit der neuen natürlich für uns Genussfibel starten wir in die Gartensaison. Mit frischen Bio-Kräutern und selbst gezogenem Bio-Gemüse schmecken die sechs Gerichte – vom leichten Frühlingssalat bis zum herzhaft gefüllten Hühnerfilet – in der neuen Genussfibel gleich noch viel besser. Beim natürlich für uns Bio-Saatgut setzen wir auf einen gleich hohen Standard, wie bei unseren Lebensmitteln. Dadurch garantieren wir höchste Qualität bei unseren Bio-Samen und den daraus wachsenden Kräutern und Gemüsesorten.

NATÜRLICH für uns — Das ist Bio mit Mehrwert. — CO2 neutral

ab 26. Mai
kostenlos
bei allen Unimarkt und Nah&Frisch Standorten erhältlich!

www.natuerlich-fuer-uns.at

Nah&Frisch
bei ausgewählten Kaufleuten

UNIMARKT Genuss verbindet

Feigensenf mit Whisky

2 Gläser (Inhalt je 400 ml), Zubereitung ca. 35 Minuten

- 20 g Senfkörner
- 1 kleine Chili
- 300 g frische Feigen
- 80 ml Whisky
- 1 EL Zitronensaft
- 50 ml Gemüsesuppe
- 140 g Gelierzucker *(3:1)*
- 80 g Dijon-Senf

1. Gut verschließbare Gläser vorbereiten. Senfkörner in einer beschichteten Pfanne rösten und anschließend ⅔ davon zermahlen. Dazu verwendet man am besten einen Mörser. Chilischote aufschneiden, die Kerne entfernen und die Schote klein schneiden.
2. Feigen in Stücke schneiden, mit Whisky, Zitronensaft und Suppe verrühren und aufkochen.
3. Feigen samt Flüssigkeit pürieren. Gelierzucker, Chili und den Senf zugeben und die Mischung ca. 6 Minuten kochen. Gemahlene und ganze Senfkörnern zugeben und die Mischung noch heiß in die Gläser füllen. Gläser verschließen und kühl stellen.
4. Senf anrichten und eventuell mit gebratenen Feigenstücken garnieren.

Pro Glas: 565 kcal | **EW:** 7 g | **Fett:** 6 g | **KH:** 96 g | **BE:** 7,5 | **Chol:** 0 mg

Paradeiser-Marillenchutney

2 Gläser (Inhalt je 250 ml), Zubereitung ca. 50 Minuten

- 200 g Fleischparadeiser
- 200 g Kompott-Marillen
- 100 g Zwiebeln
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 30 ml Walnussöl
- 20 g Ingwer *(fein gehackt)*
- 1 kleine rote Chili *(gehackt)*
- 1 EL Honig
- 2 EL weißer Balsamico
- 1 EL Petersilie *(gehackt)*
- 1 Pkg. Daikonkresse

- *Salz*

1. Gut verschließbare Gläser vorbereiten. Paradeiser in Salzwasser kurz überkochen, in kaltem Wasser abschrecken und die Haut entfernen. Paradeiser vierteln und die Kerne entfernen. Marillen gut abtropfen lassen. Beides in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen. Ingwer und Chili zugeben und kurz mitgaren. Honig einrühren und mit Balsamico ablöschen. Marillen und Paradeiser untermischen und kurz mitgaren. Petersilie unterrühren.
3. Mischung noch heiß in die Gläser füllen, verschließen und kühl stellen.
4. Chutney anrichten und mit abgeschnittener Kresse garniert servieren.

Pro Glas: 307 kcal | **EW:** 6 g | **Fett:** 14 g | **KH:** 41 g
BE: 2,9 | **Chol:** 0 mg

Halloumi & Melonen *mit Kräutersauce*

4 Portionen, Zubereitung ca. 45 Minuten

- 1 kg Wassermelone
- 500 g Halloumi

Salat:

- 50 g Rucola
- 50 g Asia-Rucola
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl

Kräutersauce:

- 50 g Kerbel
- 100 g Petersilie
- 100 g Basilikum
- 150 ml Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- *Salz, Pfeffer*

Weintipp vom Weingut Hannes Fuhrmann: **Welschriesling**

1. Für die Sauce Kräuterblättchen von den Stielen zupfen, mit dem Öl vermischen und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Sauce zugedeckt beiseite stellen.
2. Melone quer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, Kerne entfernen. Halloumi gut trockentupfen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Für den Salat vom Rucola die groben Stiele entfernen. Zitronensaft salzen und mit dem Öl verrühren.
4. Melonen- und Halloumischeiben auf den heißen Rost legen und beidseitig grillen. Rucola mit der Marinade vermischen. Melone mit Halloumi belegen. Mit der Kräutersauce und dem Salat anrichten.

Pro Portion: 796 kcal | **EW:** 31 g | **Fett:** 62 g | **KH:** 30 g | **BE:** 1,9 | **Chol:** 0 mg

Süße *Urlaubsgrüße*

In der GUSTO-Backstube duftet es nach Sonne und Meer, wir träumen von Kroatien, Frankreich, Sizilien, Portugal und Brasilien. Unsere Desserts bringen Urlaubsfeeling und sind zugleich feine Seelentröster.

FOTOS Barbara Ster **REZEPTE** Charlotte Cerny

Vue du Centre de
PARIS
à vol d'oiseau
PRÉSENTÉS ET MIS EN PLACE PAR

UNION SQ

Čupavci

36 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- 4 mittlere Eier
- 200 g Kristallzucker
- 1 TL Vanillearoma
- 200 g glattes Mehl
- 1 TL Backpulver
- 100 g Butter *(zerlassen)*
- 300 g Kokosette

Weiße Schokoglasur:
- 150 ml Milch
- 75 g Butter
- 300 g weiße Kuvertüre

Dunkle Schokoglasur:
- 150 ml Milch
- 75 g Butter
- 225 g dunkle Kuvertüre

.....

- *Butter*

1. Rohr auf 180°C vorheizen. Kuchenform (25 x 25 cm) mit Butter ausstreichen.
2. Eier, Zucker und Vanille ca. 5 Minuten hell-cremig mixen. Mehl, Backpulver und Butter unterrühren. Masse in die Form füllen und verstreichen. Im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Kuchen aus der Form lösen und in 36 gleich große Würfel schneiden.
3. Für die beiden Glasuren Milch separat in kleinen Töpfen aufkochen. Butter darin schmelzen. Vom Herd nehmen, Kuvertüren zugeben, ca. 5 Minuten schmelzen lassen und glatt rühren.
4. Die Hälfte der Würfel in die weiße Schokoglasur tunken, abtropfen lassen und in Kokosette wälzen. Übrige Kuchenwürfel in die dunkle Schokoglasur tunken, abtropfen lassen und in Kokosette wenden. Auf Backpapier trocknen lassen.

Pro Stück: 237 kcal | **EW:** 2,9 g | **Fett:** 17,2 g | **KH:** 18,2 g | **BE:** 1,2 | **Chol:** 40 mg

Vue du Centre de
PARIS
à vol d'Oiseau
SES GRANDS HOT
BONS RESTAURA
SPECTACL
EN PLACE
PRÉSENTÉS ET MIS
PAR
Vue du Centre de
PARIS
à vol
avec ses grands hôtels, bons
présentés et
de Chamonix et la

Paris-Brest aux noisettes

8 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden

Creme:
- 260 ml Milch
- Mark von 1 Vanilleschote
- 50 g Kristallzucker
- 10 g Maisstärke
- 10 g glattes Mehl
- 4 Dotter
- 100 g Nougat
- 100 g Milchkuvertüre
- 200 g weiche Butter
- 50 g Staubzucker

Brandteig:
- 130 ml Wasser
- 60 g Butter
- 100 g glattes Mehl
- 4 mittlere Eier

Deko:
- 200 g Milchkuvertüre
- 2 EL Krokant
- 1 EL Haselnüsse

1. Für die Creme Milch, Vanille und Zucker aufkochen. Stärke, Mehl und Dotter verrühren. Milch unter Rühren langsam in die Dottermasse gießen. Dottermilch wieder in das Kochgefäß leeren und bei mittlerer Hitze weiterrühren, bis die Masse eindickt. Creme vom Herd nehmen, mit Frischhaltefolie abdecken und auskühlen lassen.
2. Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Für den Brandteig Wasser und Butter aufkochen, bis die Butter geschmolzen ist. Mehl unterrühren und den Teig bei mittlerer Hitze 2–3 Minute unter ständigem Rühren abrösten. Vom Herd nehmen und in eine Schüssel füllen. Eier einzeln zugeben und untermixen.
3. Teig in einen Dressiersack mit Lochtülle füllen und 8 Kreise (Ø ca. 10 cm) auf das Blech dressieren. Innen eng anliegend einen weiteren Kreis aufdressieren. Einen dritten Kreis oben drauf dressieren. Kringel im Rohr (mittlere Schiene) ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
4. Für die Deko die Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Brandteigkringel horizontal durchschneiden. Deckel in die Kuvertüre tunken und abtropfen lassen. Auf Backpapier legen, mit Krokant und Haselnüssen bestreuen.
5. Für die Creme Nougat und Milchkuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Butter und Staubzucker ca. 5 Minuten cremig mixen, Nougatmischung und Vanillecreme untermixen. Creme in einen Dressiersack mit gezackter Tülle füllen und auf die Brandteigringe dressieren. Deckel darauf legen.

Pro Stück: 673 kcal | **EW:** 13 g | **Fett:** 42 g | **KH:** 64 g | **BE:** 4,9 | **Chol:** 310 mg

Cannoli Siciliani

18 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunde, zum Rasten ca. 1 Stunde

Teig:
- 250 g glattes Mehl
- 70 ml Wasser
- 1 TL Essig
- 50 g Butterschmalz
- 1 EL Kristallzucker
- 1 Eiklar *(zum Bestreichen)*

Fülle:
- 750 g Ricotta
- 70 g Staubzucker
- 1 MS Bio-Orangenschale *(abgerieben)*
- 1 TL Vanillearoma

Deko:
- 2 EL Pistazien *(gehackt)*
- 4 EL Schokolade *(gehackt)*
- 1 EL Cocktailkirschen

- *Mehl, Öl zum Frittieren, Staubzucker*

1. Für den Teig Mehl, Wasser, Essig, Schmalz und Zucker ca. 10 Minuten glatt verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde (oder über Nacht) rasten lassen.
2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit Hilfe einer Pastamaschine dünn ausrollen und in Quadrate (10 x 10 cm) schneiden. Metallröllchen (für Schaumrollen) sorgfältig mit Öl einpinseln, Teig rundherum wickeln und den Verschluss mit dem Eiklar zusammenkleben.
3. Öl in einem Topf auf 180°C erhitzen. Cannoli darin ca. 3 Minuten knusprig frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch warm von den Metallröllchen lösen.
4. Für die Creme Ricotta durch ein feines Sieb passieren. Mit Zucker, Orangenschale und Vanille kurz verrühren. In einen Dressiersack mit Sterntülle geben und die Cannoli damit füllen. Mit Pistazien, Schokolade und Cocktailkirschen verzieren und mit Staubzucker bestreuen.

Pro Stück: 182 kcal | **EW:** 7 g | **Fett:** 10 g | **KH:** 17 g | **BE:** 1,4 | **Chol:** 20 mg

FIESTA

Pastéis de Nata

24 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Kühlen und Rasten ca. 8 ¼ Stunden

Teig:

- 300 g glattes Mehl
- 220 ml Wasser
- 1 MS Salz
- 250 g Butter *(sehr weich)*

Fülle:

- 40 g glattes Mehl
- 310 ml Milch
- 165 ml Wasser
- 240 g Kristallzucker
- Mark von 1 Vanilleschote
- 6 Dotter

.....

- *Mehl, Staubzucker, Zimt*

1. Für den Teig Mehl, Wasser und Salz ca. 10 Minuten verkneten, mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 15 Minuten rasten lassen.
2. Butter in 3 gleich große Stücke teilen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (50 x 30 cm) ausrollen. Zwei Drittel vom Teig der Länge nach mit einem Stück der Butter bestreichen. Die Linke Seite in die Mitte einschlagen und die rechte Teigseite über die Mitte schlagen. Überschüssiges Mehl mit einem Pinsel entfernen. Teigstück um 90 Grad drehen und rechteckig (50 x 30 cm) ausrollen. Vorgang wiederholen.
3. Teig rechteckig (50 x 30 cm) ausrollen und die ganze Fläche mit dem letzten Stück Butter gleichmäßig bestreichen. Teig der Längen nach von unten nach oben so eng wie möglich einrollen. Teigstange halbieren, in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht kühl stellen.
4. Für die Fülle Mehl mit 60 ml von der Milch verrühren. Wasser, Zucker und Vanille aufkochen und ca. 10 Minuten zu einem Sirup einkochen. Vom Herd nehmen und überkühlen lassen. Übrige Milch aufkochen. Mehlmischung unterrühren und vom Herd nehmen. Sirup untermischen. Masse abkühlen lassen und die Dotter unterrühren. Masse durch ein Sieb passieren und in einen Messbecher füllen.
5. Rohr auf 250°C vorheizen. Teigstangen in 24 gleich dicke Stücke schneiden und mit der Schnittfläche nach oben in Muffinförmchen legen. Teigstücke mit den Fingerspitzen flach drücken und an den Seiten hochziehen. Mit der Vanillecreme füllen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und ca. 10 Minuten überkühlen lassen. Aus den Förmchen lösen und nach warm mit Staubzucker und Zimt bestreut servieren.

.....

Pro Stück: 193 kcal | **EW:** 3 g | **Fett:** 11 g | **KH:** 21 g | **BE:** 1,7 | **Chol:** 87 mg

TIPP: Traditionell werden die Küchlein bei 400°C etwa 8 Minuten gebacken. Erhitzen Sie das Backrohr auf höchster Stufe und behalten das Gebäck im Auge, es ist rasch fertig.

JAPANTOWN
WESTERN ADDITION
CASTRO
UNION SQ
D.R.G.M.

Brasilien

Brigadeiros

26 Stück, Zubereitung ca. 40 Minuten,
zum Kühlen ca. 8 Stunden

- 400 g Kondensmilch *(gesüßt)*
- 3 EL Butter
- 25 g Kakao
- 100 g dunkle Kuvertüre
- 50 g Milchkuvertüre

Deko:

- 80 g Kekse
- 4 EL Schokostreusel
- 4 EL bunte Zuckerstreusel

- *Butter*

1. Kondensmilch, Butter und Kakao unter Rühren ca. 10 Minuten erhitzen (nicht aufkochen). Vom Herd nehmen, Kuvertüren zugeben und ca. 5 Minuten schmelzen lassen. Masse glatt rühren, abdecken und über Nacht kalt stellen.
2. Für die Deko die Kekse fein zerbröseln. Wenig Butter in den Handflächen verteilen. Stücke von der Schokomasse abstechen und zu Kugeln rollen. Brigadeiros in Keksbröseln, Schoko- oder Zuckerstreuseln wälzen und in Papierhülsen setzen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Stück: 89 kcal | **EW:** 2 g | **Fett:** 5 g | **KH:** 9 g | **BE:** 0,6 | **Chol:** 10 mg

In Kooperation mit
Rio Mare

#gutesthun

Kochen und essen für den guten Zweck

Martina Hohenlohe (links) und Julia Cencig (rechts) beim Auftakt der Aktion

Spenden war noch nie so einfach wie mit der Aktion #gutesthun. Denn für jedes mit #gutesthun auf Instagram oder Facebook gepostete Thunfisch-Rezept spendet Rio Mare eine Dose Thunfisch an die „Team Österreich Tafel".

> „Gemeinsam Verantwortung zu übernehmen, ist ein sicherer Weg zu nachhaltiger Veränderung."
>
> **Julia Cencig,** Schauspielerin

Als die „Team Österreich Tafel" im März 2010 vom Österreichischen Roten Kreuz und Ö3 ins Leben gerufen wurde, ahnte man noch nicht, für wie viele Menschen in schwierigen finanziellen Verhältnissen die kostenfreien Lebensmittelspenden von Supermärkten, Bäckern, Gemüsebauern und Produzenten einen wesentlichen Unterschied machen würden. Heute, elf Jahre später, kann durch die Aktion rund 20.000 Menschen pro Woche geholfen werden. Der schöne Nebeneffekt: Rund 24.000 Tonnen einwandfreie Lebensmittel bewahrt man so pro Jahr vor dem Wegwerfen. Vor allem in den aktuell fordernden Zeiten ist die Hilfe der „Team Österreich Tafel" dringender benötigt denn je. Viele Familien hätten sonst nicht genug zu essen.

Mit der Aktion #gutesthun will Rio Mare nun einen wesentlichen Beitrag leisten. Der österreichische Marktführer bei Thunfischkonserven spendet für jedes Thunfisch-Rezept oder Essensfoto, das mit dem Hashtag #gutesthun auf Facebook oder Instagram hochgeladen wird, eine Dose Thunfisch an die „Team Österreich Tafel". Alle Rezepte werden auf der Website www.gutesthun.at veröffentlicht. Die Herausgeberin des Gault-Millau-Gourmetführers, Martina Hohenlohe, und die Schauspielerin Julia Cencig machten bei einer gemeinsamen Cooking Session den Auftakt für die Aktion. Das Video ist ebenfalls auf der Rio-Mare-Website verfügbar.

Weil diese Art der Spende nicht nur einfach ist, sondern auch noch gut schmeckt, hofft man bei Rio Mare und bei der „Team Österreich Tafel" auf mindestens 20.000 Interaktionen, denn: „Wir hoffen, hier einen wichtigen Beitrag leisten zu können. Füreinander da sein ist gerade in diesen schwierigen Zeiten besonders wichtig", wie Rio-Mare-Geschäftsführer Jörg Grossauer betont.

Thunfisch: ein wertvolles Lebensmittel

Er überzeugt durch sein festes, mageres Fleisch und seinen feinen Geschmack: Die Rede ist vom Thunfisch. Seine Beliebtheit nimmt stetig zu. Etwas mehr als ein Kilo landen pro Kopf auf den österreichischen Tellern. Thunfisch wirkt sich positiv auf den Körper aus:

1.) Omega-3-Fettsäuren
Thunfisch ist reich an langkettigen Fettsäuren, die die Blutfettkonzentration und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall senken.

2.) Fettlösliche Vitamine
Thunfisch punktet mit einer hohen Konzentration der fettlöslichen Vitamine A, D, E und B. Er enthält viel Kalium, wenig Natrium und Spurenelemente wie Jod und Selen.

3.) Hochwertiges Eiweiß
Thunfisch besteht zu rund einem Viertel aus Eiweiß; dadurch sättigt er langanhaltend. 100 Gramm haben nur etwa 110 Kalorien.

Viele köstliche Rezepte finden Sie unter www.riomare.at

Entgeltliche Einschaltung Foto: Division4 - Juergen Hammerschmid, Hersteller

RIO mare

italienisch kochen

DEIN REZEPT, UNSERE SPENDE.

Mitmachen und #gutesthun

Jetzt mitmachen!
Koche und poste dein Thunfischrezept für den guten Zweck.

Poste dein Thunfischrezept oder Foto mit #gutesthun auf Facebook oder Instagram.

Für jedes Foto, Like, Kommentar oder Share mit #gutesthun spendet Rio Mare 1 Dose Thunfisch an die Team Österreich Tafel.

TEAM ÖSTERREICH TAFEL

www.gutesthun.at

Mehr Rezeptinspirationen auf www.riomare.at/rezepte

MARKT-KOCHBUCH

Obst & Gemüse in Geschichten und Rezepten

Buntes Obst und Gemüse, lachende Standler, die mit den Besuchern scherzen, üppige Kräuterbüschel, leuchtende Blumensträuße aus dem Bauerngarten – was gibt es Schöneres als einen Besuch auf dem Markt? Nicole Ott nimmt die Leser mit auf einen Spaziergang über den Wiener Kutschkermarkt, plaudert mit den Standlern und erzählt vom quirligen Treiben. In den Rezepten legt sie den Fokus auf unkompliziertes, preiswertes Essen, das nach ihrer Anleitung sicher gelingt.

VERLAG Braumüller Verlag
FOTOS Kitchen Story
REZEPTE Nicole Ott

FRÜHLINGSSALAT

mit Bulgur und Chili-Erdbeeren

4 Portionen

- 200 g Bulgur
- Saft sowie 1 TL fein abgeriebene Schale einer halben Bio-Zitrone *(plus Saft zum Abschmecken)*
- Salz
- 1 EL Olivenöl *(plus Öl zum Abschmecken)*
- 5 helle Stangen Stangenzeller *(in dünne Scheiben geschnitten)*
- ¼ TL Kristallzucker
- 2 Handvoll Erdbeeren *(geputzt und halbiert)*
- 1 kleine rote Chilischote *(entkernt und geviertelt)*
- ½ TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- 3 EL gehackte Petersilblätter
- 2 Handvoll Rucola
- 2 Handvoll Kirschparadeiser *(halbiert)*
- 100 g halbfester Ziegenkäse oder Feta

1. Den Bulgur in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft und -schale, 1 TL Salz und 1 EL Olivenöl vermengen. Dann mit 200 g kochendem Wasser aufgießen und ziehen lassen, bis der Bulgur die ganze Wassermenge aufgesogen hat.
2. Den Stangenzeller mit je ¼ TL Salz und Zucker verkneten und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Die Erdbeeren zart salzen, vorsichtig mit der Chilischote und der Orangenschale vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dabei immer wieder vorsichtig umrühren (je länger die Erdbeeren ziehen, umso feuriger werden sie).
4. Den abgekühlten Bulgur mit dem Petersil und dem Rucola vermischen, den Stangenzeller mit dem entstandenen Saft untermengen und mit Salz, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken. Die Kirschparadeiser vorsichtig unterheben. Die Chilischote aus den Erdbeeren fischen.
5. Den Bulgursalat auf Tellern oder in Schüsseln anrichten, mit den Erdbeeren belegen und den Käse darüberbröseln.

LINSENSALAT

mit pikanten Kirschen und Fenchel-Stangenzeller-Slaw

4 Portionen

Linsensalat:

- 200 g Belugalinsen
- 2 Lorbeerblätter
- ½ TL Kräuter der Provence *(alternativ getrockneter Thymian)*
- Salz
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Himbeeressig
- 1 Bund Petersil *(fein geschnitten)*
- 1 Rolle cremiger Ziegenfrischkäse

Kirschen:

- 30 g Kristallzucker
- 200 g schwarzer Ribiselsaft *(alternativ Apfelsaft)*
- ¼ TL Pfefferkörner *(alternativ grob gemahlener Pfeffer)*
- 1 EL starker Espresso
- 1 EL Himbeeressig
- 200 g Kirschen *(entsteint und halbiert)*

Fenchel-Stangenzeller-Slaw:

- 1 Fenchel *(halbiert und auf der Mandoline oder von Hand in sehr dünne Scheiben geschnitten)*
- Salz
- ½ TL Kristallzucker
- 4 helle Stangen Stangenzeller *(der Länge nach halbiert und schräg in hauchdünne Scheiben geschnitten)*
- 2 EL Saft sowie 1 TL fein abgeriebene Schale einer Bio-Limette
- 4 EL Olivenöl

Nach Lust und Laune:

- Oreganoblättchen
- frisch gemahlener Pfeffer

1. Für den Salat die Belugalinsen in reichlich kaltem Wasser zustellen, nicht salzen(!), die Lorbeerblätter und die getrockneten Kräuter dazugeben und die Linsen 15–20 Minuten sanft gar, aber noch bissfest kochen.
2. Die Linsen abseihen, die Lorbeerblätter herausfischen. Die Linsen in eine Schüssel geben, mit reichlich Salz, dem Olivenöl und dem Himbeeressig vermischen und auskühlen lassen. Den Petersil untermischen und den Salat abschmecken.
3. Für die Kirschen den Zucker in einem kleinen Topf zu goldbraunem Karamell schmelzen, dabei nicht rühren, sondern den Topf schwenken, damit der gesamte Zucker schmilzt. Mit dem Saft aufgießen (Achtung, Spritzgefahr!) und köcheln lassen, bis sich der Karamell vom Boden löst. Den Pfeffer, den Espresso und den Himbeeressig hinzufügen, noch einmal aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen. Die Kirschen in den Sud einlegen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
4. Für den Slaw den Fenchel mit je ½ TL Salz und Zucker kräftig mürb kneten, bei Bedarf einen Teil des entstandenen Saftes abgießen. Stangenzeller, Limettenschale und -saft hinzufügen, mit Olivenöl und Salz abschmecken.
5. Die Linsen mit den Kirschen, dem Slaw und dem Ziegenfrischkäse anrichten und nach Lust und Laune mit Oregano und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

SOMMERLICHER SPITZKRAUTSALAT
mit Marillen

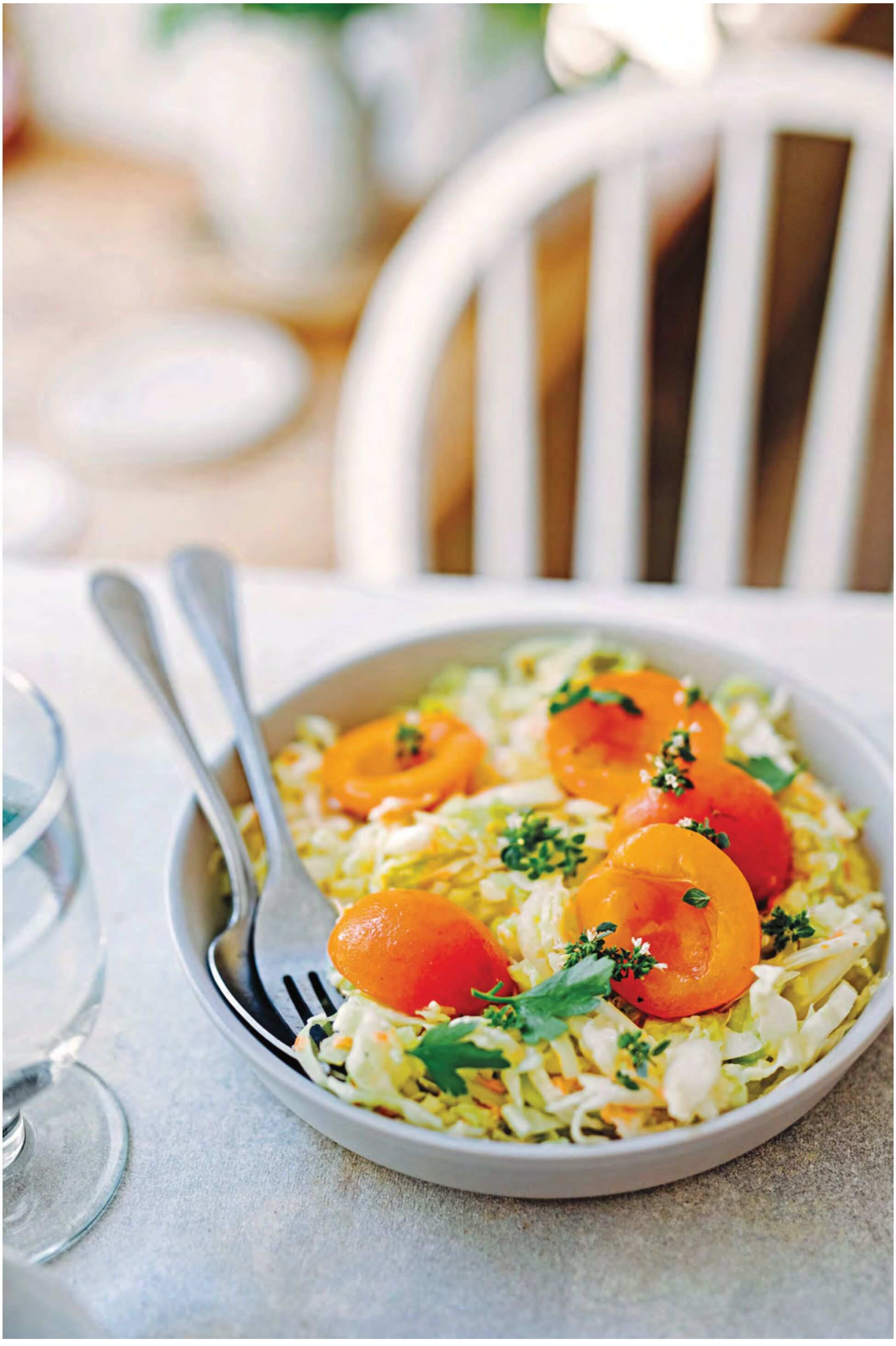
4 Portionen

- 1 kleiner Kopf Spitzkraut *(auf der Mandoline gehobelt oder von Hand in feine Streifen geschnitten)*
- Salz
- Kristallzucker
- Saft sowie fein abgeriebene Schale einer Bio-Orange
- 2 Karotten *(geschält und geraspelt)*
- 1 kleiner Apfel *(geraspelt)*
- 3 EL Sauerrahm
- 3 EL Himbeeressig *(plus etwas Essig für die Marillen)*
- 6 EL Olivenöl *(plus etwas Öl für die Marillen)*
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4–5 feste Marillen *(halbiert und entsteint)*

Nach Lust und Laune:

- Petersilblätter
- blühender Oregano

1. Das Kraut mit je 1 TL Salz und Zucker vermischen und von Hand kräftig mürb kneten, dabei immer wieder im entstehenden Saft wenden. Die Orangenschale, die Karotten und den Apfel zum Kraut geben und alles vermischen. Nun mit dem Sauerrahm, Orangensaft, Himbeeressig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und 30 Minuten durchziehen lassen.
2. Die Marillen mit je ¼ TL Salz und Zucker, etwas Himbeeressig und ein wenig Olivenöl vorsichtig verrühren und 15 Minuten durchziehen lassen, am Schluss pfeffern.
3. Den Krautsalat mit den Marillen belegen, nach Lust und Laune mit den Kräutern bestreuen und servieren.



RADICCHIORISOTTO

4 Portionen

- 6 EL Olivenöl
- 1 großer, runder Kopf Radicchio *(Strunk entfernt, Blätter in feine Streifen geschnitten)*
- 3 EL Honig
- 300 g Rotwein
- Salz
- 1 Zwiebel *(geschält und in sehr feine Würfel geschnitten)*
- 300 g Risottoreis
- 125 g Weißwein
- ca. 2 l heißer Gemüsefond
- frisch gemahlener Pfeffer
- Zitronensaft nach Geschmack
- 3 EL Butter
- 2 Handvoll frisch geriebener Parmesan
- 2 Kugeln Burrata *(halbiert)*
- Granatapfelkerne

Nach Lust und Laune:

- Sprossen
- Zitronenschale

1. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Radicchio darin anbraten. Den Honig beigeben und mit dem Rotwein aufgießen. So lange unter häufigem Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist, dann nach Geschmack salzen.
2. Die Zwiebelwürfel in 3 EL Olivenöl in einem Topf sehr glasig anbraten, den Risottoreis dazugeben und durchrühren. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen verkochen lassen. Nach und nach den heißen Fond dazugießen, dabei stetig rühren, bis der Reis cremig, aber noch bissfest ist.
3. Nun den Radicchio dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Butter und den Parmesan kräftig unterrühren.
4. Das Risotto mit der Burrata und den Granatapfelkernen anrichten und nach Lust und Laune mit Sprossen und Zitronenschale dekorieren.

RAUNENSUPPE
mit eingelegtem Rhabarber

4 Portionen

Rhabarber:
- 10 g Kristallzucker
- 150 g Apfelsaft
- 1 Sternanis
- 1 Handvoll Rhabarber *(in kleine Stücke geschnitten)*

Suppe:
- 2 EL Butter
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel *(geschält und in kleine Würfel geschnitten)*
- 1 Karotte *(geschält und in kleine Würfel geschnitten)*
- 2 Stangen Stangenzeller *(in kleine Würfel geschnitten)*
- 3 große Raunen *(Rote Rüben; ca. 500 g, geschält und in Würfel geschnitten)*
- 1 gehäufter TL frisch geriebener Ingwer
- ca. 1 ½ l Gemüsefond
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Zitronensaft *(nach Geschmack)*
- Cayennepfeffer oder Chilipulver *(nach Geschmack)*

Nach Lust und Laune:
- Sauerrahm
- rosa Pfefferbeeren
- Sprossen
- zarte Mangoldblätter

1. Für den Rhabarber den Zucker in einem kleinen Topf zu goldgelbem Karamell schmelzen, dabei nicht rühren, sondern den Topf schwenken, damit der gesamte Zucker schmilzt. Mit dem Apfelsaft aufgießen (Achtung, Spritzgefahr!), den Sternanis hinzufügen und alles so lange köcheln lassen, bis sich der Karamell vom Boden löst. Den Rhabarber in den Sud einlegen, einmal aufkochen, dann ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.
2. Für die Suppe die Butter und das Sonnenblumenöl in einem großen Topf erhitzen, darin die Zwiebelwürfel kurz anbraten.
3. Nun Karotte, Stangenzeller und Raunen hinzufügen und so lange braten, bis das Gemüse zu karamellisieren beginnt. Den Ingwer hineinrühren und mit so viel Gemüsefond aufgießen, dass das Gemüse bedeckt ist. Das Lorbeerblatt hinzufügen. So lange kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Das Lorbeerblatt herausfischen, die Suppe pürieren und mit Gemüsefond auf die gewünschte Konsistenz bringen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Cayennepfeffer oder Chili abschmecken.
4. Die Suppe mit dem Rhabarber in Schalen anrichten und nach Lust und Laune mit Sauerrahm, rosa Pfefferbeeren, Sprossen und Mangoldblättern dekorieren.

DAS INTERVIEW

Foto: Tanja Hofer

Nicole Ott ist Gastronomin und Köchin, hat in Chicago die French Pastry School absolviert und vor fast zehn Jahren das Café Himmelblau am Wiener Kutschkermarkt eröffnet.

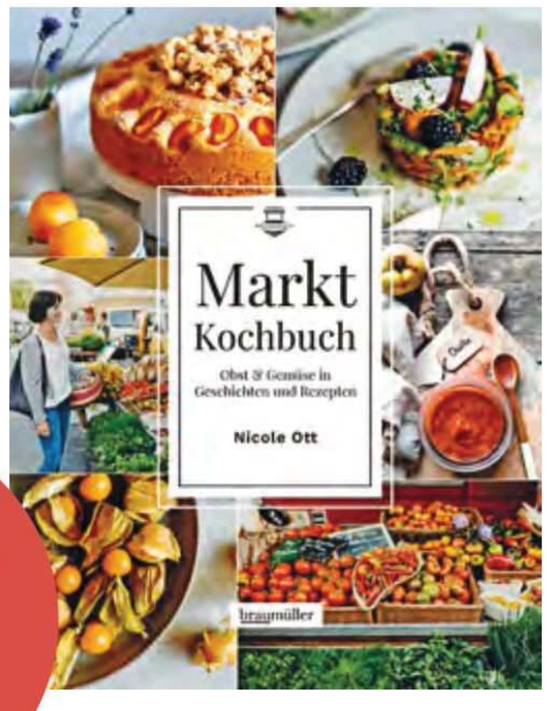
Wie kam es zum Café Himmelblau?
Nach meiner Patisserieausbildung in Amerika war ich auf der Suche nach einem passenden Lokal in Wien. Als Währingerin war ich natürlich Stammgästin auf dem Kutschkermarkt und als das damalige Café 36 eine neue Besitzerin suchte, habe ich die Gelegenheit beim Schopf ergriffen. Nach monatelangen Umbauarbeiten war es Ende Jänner 2012 soweit: das Himmelblau eröffnete seine Pforten und mein Traum des eigenen Cafés ging in Erfüllung.

Profitiert das Himmelblau von der Marktlage?
Unsere BesucherInnen sitzen im Café und genießen das Obst und Gemüse, das frisch vom Marktstand geholt wird. Die Standler wiederum erzählen uns lachend, dass unsere Gäste im Schanigarten sitzen, die Fülle des Marktstandes genießen und nachher zu ihnen zum Einkaufen kommen, weil sie so eine Lust auf die frischen Produkte bekommen haben.

Merkt man, dass sich die Ansprüche an die Nahrungsmitel und die Speisenvorlieben der Gäste im Laufe der Jahre verändern?
Wir kochen seit unserer Eröffnung alles selber, vom Humus über die Marmelade bis zur Ingwer-Limonade und das schätzen unsere Gäste natürlich. „Eure Kuchen schmecken wie von meiner Omi gemacht“, ist für uns das schönste Kompliment. Wir merken auf jeden Fall, dass die Nachfrage nach vegetarischen und veganen Speisen immer größer wird, darum habe ich mein zweites Kochbuch auch vegetarisch gehalten.

Ist die Idee zum neuen Buch im Lockdown entstanden?
Natürlich habe ich im Lockdown viel mehr Zeit als sonst gehabt und habe mich ins Kochen und Backen gestürzt, auch, um mich ein wenig abzulenken. So ist die Idee zum zweiten Kochbuch entstanden, und es war mir eine Riesenfreude, mit dem Jahr und seinen Produkten mitzugehen und nach und nach die Rezepte zu kreieren

Was ist Ihr Lieblingsgericht auf der Karte im Café, findet man es auch im Buch?
Wir ändern unsere Mittagskarte ja jede Woche und kochen immer mit saisonalen, marktfrischen Zutaten. In dieser Jahreszeit wären meine Lieblingsgerichte im Café, die ich auch im Buch wiederfinde, wohl die Polentabowl mit pikantem Rhabarber und Gewürzgranola oder die Spargel-Lauch-Suppe. Oder doch der Bulgursalat mit Chili-Erdbeeren?



WIR VERLOSEN
3 Exemplare auf **GUSTO.at/gewinnspiele**

Marktkochbuch
Obst & Gemüse in Geschichten und Rezepten
Braumüller Verlag, € 28,–

Café Himmelblau
1180 Wien, Kutschkergasse 36
www.himmelblau18.at

Liebensmittel

aus Österreich zum HOFER PREIS,–

HOFER

Da bin ich mir sicher.

Martin Herret,
Tomatenproduzent aus Niederösterreich

„Unsere Paradeiser sollen der Erwartung der KonsumentInnen entsprechen und zu einer gesunden Ernährung aus regionalem Anbau beitragen.“

Midi-Rispentomaten aus Österreich

Klasse I
500 g

dauerhaft erhältlich
per Packung **1,99**
3,98/kg

Die HOFER Verpackungsmission
Schale überwiegend aus nachwachsenden Rohstoffen

Geprüfte Qualität AMA GÜTESIEGEL AUSTRIA

Äpfel aus Österreich

Klasse I

Die HOFER Verpackungsmission
unverpackt

dauerhaft erhältlich
per kg **1,69**

Geprüfte Qualität AMA GÜTESIEGEL AUSTRIA

Karotten aus Österreich

Klasse I
1 kg

dauerhaft erhältlich
per Packung **1,19**

Geprüfte Qualität AMA GÜTESIEGEL AUSTRIA

Kartoffeln aus Österreich

Klasse I
2 kg

dauerhaft erhältlich
per Netz **1,09**
0,55/kg

Geprüfte Qualität AMA GÜTESIEGEL AUSTRIA

Zwiebeln aus Österreich

Klasse I
2 kg
gelb

dauerhaft erhältlich
per Netz **1,19**
0,60/kg

Geprüfte Qualität AMA GÜTESIEGEL AUSTRIA

Snackgurken aus Österreich

Klasse I
250 g

Die HOFER Verpackungsmission
Schale überwiegend aus nachwachsenden Rohstoffen

dauerhaft erhältlich
per Packung **1,49**
5,96/kg

Geprüfte Qualität AMA GÜTESIEGEL AUSTRIA

Abgabe nur in Haushaltsmengen und solange der Vorrat reicht. Kein Flaschenpfand, inkl. sämtlicher Steuern. Alle Artikel ohne Dekoration. Die Abbildungen verstehen sich als Serviervorschläge bzw. Symbolfotos. Die „statt“-Preise waren unsere bisher gültigen Verkaufspreise. Bei Preissenkungen ist die Angabe der %-Senkung kaufmännisch gerundet. Bitte beachten Sie, dass vereinzelte Filialen ein abweichendes Sortiments- und Aktionsartikelangebot führen. Diese sind auf hofer.at/filialen zu finden sowie vor Ort entsprechend gekennzeichnet. Technische und optische Änderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten.

hofer.at

Großer Fleischgenuss in feinen Würfeln

Braten oder Steak versprechen großen Genuss. Aber auch klein gewürfelt machen Fleischstücke von Kalbsschulter bis Schweinsfilet viel her. Ob saftig geschmort oder scharf angebraten: der Geschmack überzeugt!

FOTOS Dieter Brasch **REZEPTE** Wolfgang Schlüter

Geschmortes Kalbfleisch

mit Wurzelgemüse im Salatblatt

4 Portionen, Zubereitung ca. 90 Minuten

- 12 Salatherzen-Blätter
- 80 g Parmesan *(geraspelt)*
- 1 EL Oregano *(grob gehackt)*
- 1 EL Petersilie *(gehackt)*

Kalbsragout:

- 200 g rote Zwiebeln
- 200 g Karotten
- 200 g gelbe Rüben
- 200 g Petersilwurzeln
- 4 Knoblauchzehen
- 500 g Kalbsschulter
- 80 ml Olivenöl
- 1 EL Paradeismark
- 250 ml Weißwein
- 200 ml Gemüsesuppe
- 400 ml Passata
- 40 g Basilikum
- 40 g Petersilie
- 40 g Oregano
- *Salz, Pfeffer, Muskat, Oregano*

1. Für das Ragout Gemüse schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Fleisch in möglichst kleine Stücke schneiden. Zwiebel in Öl hell anschwitzen. Karotten, Rüben und Petersilwurzeln zugeben und mitrösten. Fleisch untermischen und anbraten, dabei öfter umrühren. Paradeismark einrühren. Mischung mit Salz, Pfeffer, Muskat, Oregano und Knoblauch würzen. Wein zugießen und einkochen.
2. Suppe zugießen und aufkochen. Passata einrühren und nochmals aufkochen. Hitze reduzieren, Ragout ca. 1 Stunde köcheln, dabei öfter umrühren. Falls nötig, wenig Suppe zugießen. Gegen Ende der Garzeit Kräuterblätter von den Stielen zupfen und hacken. Ragout vom Herd nehmen und die Kräuter einrühren.
3. Salatblätter auflegen und behutsam ein wenig flach drücken. Blätter mit dem Ragout füllen, anrichten und mit Parmesan, Oregano und Petersilie bestreuen. Dazu passt dunkles Baguette.

Weintipp
Zur Wahl stehen eine vollmundige Wiener Rotweincuvée mit runden Tanninen oder ein burgenländischer Rosé mit Beeren-Weichsel-Bouquet.

Pro Portion: 570 kcal | **EW:** 36 g | **Fett:** 31 g | **KH:** 29 g | **BE:** 1,3 | **Chol:** 104 mg

Topfentascherl

mit Hühnerfleisch und Melanzani-Joghurtsauce

4 Portionen, Zubereitung ca. 90 Minuten, zum Rasten ca. 1 Stunde

Topfenteig:
- 250 g glattes Mehl
- 70 g Butter
- 250 g Topfen
- 1 TL Salz
- 1 mittleres Ei

Deko:
- 1 Ei *(verquirlt)*
- 80 g weißer Sesam

Fülle:
- 300 g rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 500 g Hühnerfilets *(ohne Haut und Knochen)*
- 3 EL Olivenöl
- 300 g roter Mangold
- 80 g Semmelbrösel
- 3 EL Majoran *(gehackt)*
- 120 g Parmesan *(gerieben)*
- 1 mittleres Ei

Melanzani-Joghurtsauce:
- 750 g Melanzani
- 4 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- ½ TL Salz
- 4 EL Zitronensaft
- 80 g Tahin
- 1 TL Kreuzkümmel *(gemahlen)*
- 1 TL Chili *(gemahlen)*
- 250 ml Joghurt
- 3 EL Petersilie *(gehackt)*

- *Salz, Pfeffer, Muskat, Mehl, Olivenöl*

1. Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben, mit Butter verbröseln und mit Topfen, Salz und Ei rasch zu einem glatten Teig kneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde kühl rasten lassen.
2. Für die Sauce Rohr auf 220°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Von den Melanzani die Stiele wegschneiden. Melanzani längs halbieren, an den Schnittflächen kreuzweise einschneiden und mit den Schnittflächen nach oben auf das Backblech legen. Fruchtfleisch salzen, mit Öl beträufeln und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 45 Minuten backen.
3. Melanzani aus dem Rohr nehmen und auskühlen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Melanzani-Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Mit Salz, Zitronensaft, Knoblauch, Tahin, Kümmel, Chili, Joghurt und der Hälfte von der Petersilie vermischen und fein pürieren.
4. Für die Fülle Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Hühnerfilets möglichst klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen, Hühnerfleisch unterrühren und ca. 5 Minuten dünsten.
5. Gegen Ende der Garzeit Mangold untermischen und zusammenfallen lassen. Mischung umfüllen und abkühlen lassen. Brösel, Majoran, Parmesan und Ei unterrühren und die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.
6. Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in Quadrate (10 x 10 cm) schneiden.
7. Je ca. 20 g der Fülle in die Mitte der Teigstücke legen, Ränder mit Ei bestreichen und diagonal zusammenklappen. An den Rändern zusammendrücken. Tascherl auf das Backblech geben, mit Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im Rohr ca. 30 Minuten backen.
8. Sauce mit übriger Petersilie bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Tascherl mit der Sauce anrichten. Dazu passt Kräutersalat.

Pro Portion: 1341 kcal | **EW:** 65 g | **Fett:** 90 g | **KH:** 71 g | **BE:** 4,9 | **Chol:** 351 mg

Getränketipp

Dazu passt Bier oder ein saftiger, cremiger Vulkanland Steiermark DAC Traminer mit viel Rosenblüten und Maracuja am Gaumen.

Vogerlsalat

mit Schweinsfilet, Zuckerschoten und Senfdressing

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 500 g Schweinsfilet
- 100 g Frühstücksspeck
- 100 g Lauch
- 250 g Zuckerschoten
- 300 g speckige Erdäpfel
- 300 g Vogerlsalat
- 1 Pkg. Gartenkresse
- 8 EL Öl
- 3 EL Kürbiskernöl

Senfdressing:

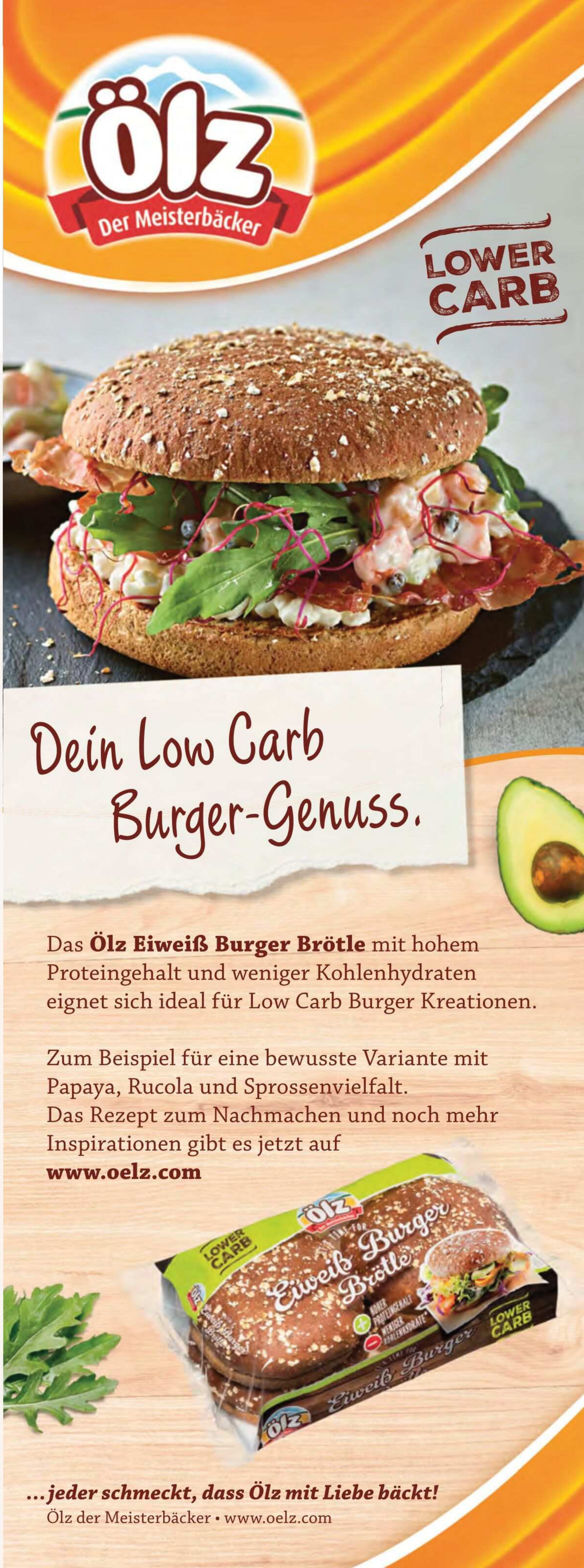
- 1 EL Dijon-Senf
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 60 ml Orangensaft
- 60 ml Zitronensaft
- *Salz, Pfeffer, Kümmel (gemahlen)*

1. Schweinsfilet längs in Streifen schneiden, dann quer in möglichst kleine Stücke schneiden. Speck würfeln. Lauch putzen, längs halbieren und klein schneiden. Schoten putzen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Erdäpfel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Vogerlsalat putzen und grobe Stiele entfernen. Kresse von den Stielen schneiden.
2. Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Im Bratrückstand Speck, Lauch und Schoten anbraten, salzen, pfeffern und mit dem Fleisch vermischen.
4. Pfanne säubern und darin das übrige Öl erhitzen. Die Erdäpfel darin knusprig braten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Salat mit der Marinade vermengen, mit der Fleischmischung anrichten, mit Erdäpfelstücken und Kresse bestreuen und mit Kernöl beträufelt servieren.

Pro Portion: 797 kcal | **EW:** 34 g | **Fett:** 59 g | **KH:** 36 g | **BE:** 2,5 | **Chol:** 88 mg

Weintipp

Körperreicher, extraktsüßer Neuburger aus der Thermenregion mit eleganter Säure, nussigen, birnigen Geschmacksnoten, besticht durch Harmonie und perfektioniert die Speise.



Lammragout

auf Kohlrabi mit Feta und Chicoréesauce

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Marinieren ca. 30 Minuten

- 4 kleine Kohlrabi *(je ca. 250 g)*
- 200 g Feta
- 1 EL Minze *(gehackt)*
- 1 EL Petersilie *(gehackt)*
- 2 kleine Chilis *(fein gehackt)*

Lammragout:

- 500 g Lammschulter
- 3 Knoblauchzehen *(klein gehackt)*
- 200 g Fisolen
- 200 g Zucchini
- 100 g Jungzwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 125 ml Portwein
- 500 ml brauner Lammfond
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 EL Thymian *(gehackt)*
- 1 EL Rosmarin *(gehackt)*

Chicoréesauce:

- 300 g Chicorée
- 40 ml Zitronensaft
- 50 ml Gemüsesuppe
- 100 g Walnüsse *(grob gehackt)*
- 30 g Estragon *(gehackt)*

- *Salz, Pfeffer, Öl*

1. Für das Ragout Fleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und zugedeckt ca. 30 Minuten marinieren lassen.
2. Fisolen putzen und in Salzwasser bissfest kochen. Abseihen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Fisolen und Zucchini in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Jungzwiebeln klein schneiden.
3. In einer möglichst großen Pfanne Öl erhitzen, Fleisch darin rundum rasch anbraten (am besten in zwei Arbeitsgängen). Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. Im Bratrückstand Zwiebeln anschwitzen, mit Wein aufgießen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Lammfond zugießen, Senf einrühren und die Sauce aufkochen. Fleisch (mit dem ausgetretenen Fleischsaft), zugeben und ca. 40 Minuten schmoren. Gegen Ende der Garzeit Gemüse und Kräuter zugeben und mitgaren.
5. Kohlrabi schälen und horizontal jeweils in drei Scheiben (ca. 2 cm) schneiden. Kohlrabi in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Feta in kleine Stücke teilen.
6. Für die Sauce Chicorée grob schneiden, mit Zitronensaft und Suppe vermischen und pürieren. Nüsse und Estragon unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Rohr auf Grillstellung vorheizen. Backblech mit Öl bestreichen. Kohlrabi auf das Blech legen, das Ragout darauf verteilen, mit Feta bestreuen und im Rohr überbacken. Kohlrabi mit Kräutern und Chilis bestreuen und mit der Sauce servieren. Dazu passt Baguette.

Pro Portion: 744 kcal | **EW:** 49 g | **Fett:** 44 g | **KH:** 35 g | **BE:** 1,8 | **Chol:** 113 mg

Weintipp

Niederösterreichischer Sankt Laurent im großen Holzfass gereift, erfreut mit feiner Gerbsäure, himbeer-kirschigen Geschmacksnoten und würzigem Abgang.

Risotto

mit Rindfleisch und Jakobsmuscheln

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

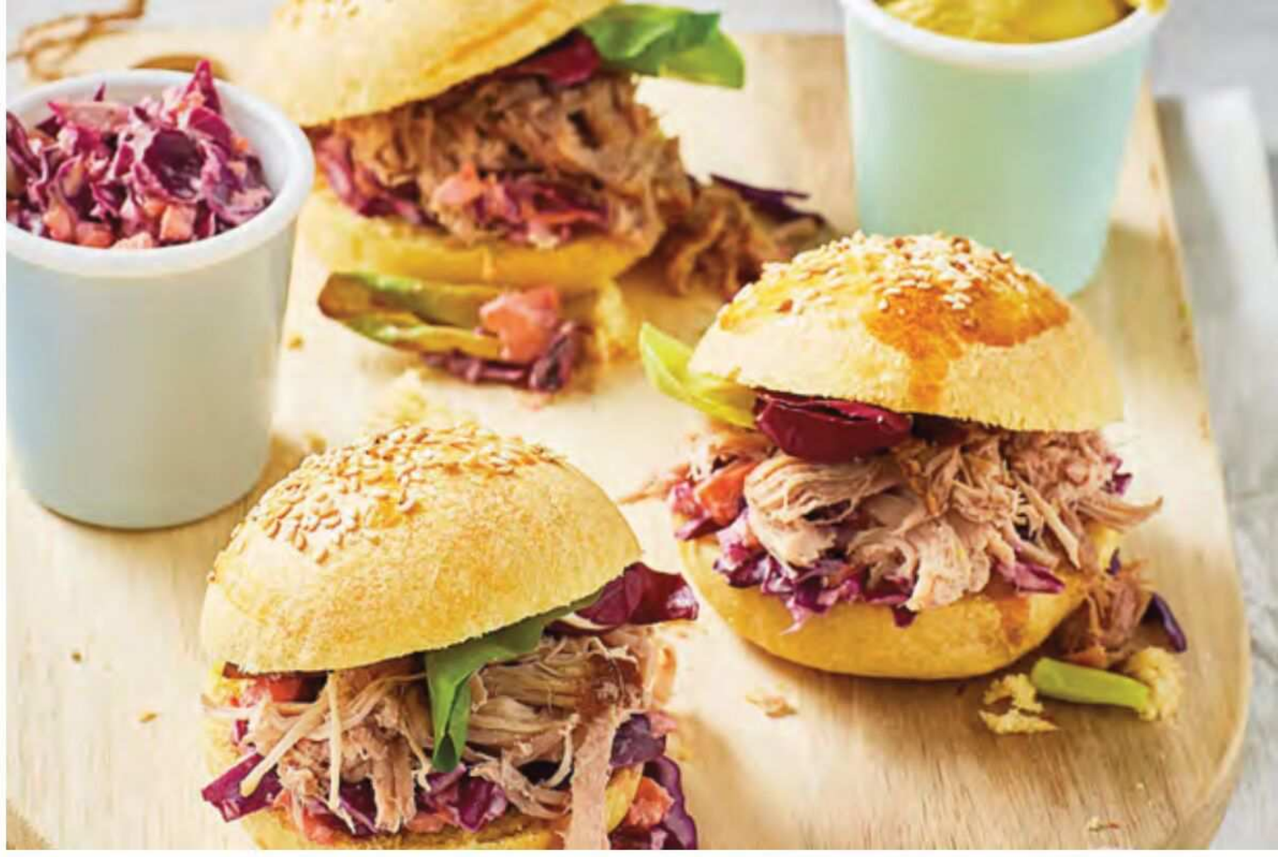
- 400 g Beiried
- 100 g Lauch
- 200 g Brokkoli
- 100 g Babyspinat
- 1 l Gemüsesuppe
- 30 g Butter
- 400 g Risottoreis
- 150 ml Weißwein
- 4 EL Olivenöl
- 4 Jakobsmuscheln
- 80 g Parmesan *(grob geraspelt)*

- *Salz, Pfeffer*

1. Beiried in ca. 1 cm dicke Scheiben, dann in 1 cm große Würfel schneiden. Lauch längs aufschneiden, waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Vom Spinat grobe Stiele entfernen. Suppe aufkochen.
2. Lauch in Butter anschwitzen, Reis unterrühren und glasig anschwitzen. Mit der Hälfte der Suppe aufgießen. Reis bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln. Wenn die Suppe eingekocht ist, Wein und übrige Suppe nach und nach zugießen. Am Ende der Garzeit sollte das Risotto cremig sein.
3. Fleisch salzen, pfeffern. In einer beschichteten Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten, umfüllen und warm stellen. Im Bratrückstand Brokkoli bissfest braten. Parallel dazu in einer zweiten Pfanne übriges Öl erhitzen und die Muscheln darin beidseitig braten. Salzen und pfeffern. Die Hälfte vom Parmesan, Brokkoli und Spinat in das Risotto rühren und kurz ziehen lassen. Risotto mit Fleisch und Jakobsmuscheln anrichten, mit übrigem Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 813 kcal | **EW:** 36 g | **Fett:** 30 g | **KH:** 90 g
BE: 0,7 | **Chol:** 216 mg

Weintipp
Strohgelber, mineralischer, fülliger Wiener Gemischter Satz DAC Reserve mit gut eingebundener Säure, überzeugt auf Anhieb.



DAS SMARTE ORIGINAL

Der Thermomix® TM6

Gut Ding braucht Weile. Der Slow-Cooking-Modus des Thermomix® TM6 ist ein Traum für alle Hobbyköche, die sanft geschmortes, butterzartes Fleisch lieben.

Beim Slow Cooking garen Fleisch und andere Zutaten für mehrere Stunden bei niedriger Temperatur. Dabei entwickeln sich ein unvergleichliches Aroma und eine traumhafte Konsistenz. Für Pulled Pork zum Beispiel wird ein Stück Schweinenacken im Ganzen mit Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin, BBQ-Sauce, Wasser, Cola, Rauchsalz und Rinderfond sechs Stunden im Thermomix® gegart. In unserem Rezept für den Pulled Pork Burger kommt das fertig geschmorte Fleisch mit den Zwiebelringen, Salat und Ketchup auf ein Burgerbrötchen. Dann nur noch zuklappen und reinbeißen – köstlich!

Kein Burger-Fan? Wie wäre es mit einem zarten Bœuf Bourguignon, saftigem Hirschragout mit cremiger Polenta oder einem klassischen Rindsgulasch? Unsere Online-Rezeptplattform Cookidoo® hält unzählige Rezepte für dich bereit.

Was der Thermomix® sonst noch kann, erfährst du auf **thermomix.vorwerk.at** oder bei deinem*deiner persönlichen Berater*in.

thermomix

WERBUNG | © Vorwerk

Eispralinen

FOTOS Barbara Ster **REZEPT** Charlotte Cerny

Küchenfee Isabelle machte sich eifrig ans Werk und zauberte im Handumdrehen süße Eispralinen in Blumenoptik. Ein wunderbar erfrischendes Sommerdessert, dem niemand widerstehen kann.

31 Stück, Zubereitung ca. 10 Minuten, zum Tiefkühlen ca. 3 Stunden

- 1 kleine Banane
- 220 g Himbeerjoghurt
- 220 g Mango-Maracuja-Joghurt
- 2 EL Granola
- 100 g Vollmilchschokolade
- 100 g Edelbitterschokolade

1. Banane schälen und in kleine Stücke schneiden. Bananenstücke, Joghurt und Granola in Eiswürfel-Behälter füllen und mind. 3 Stunden tiefkühlen.

Gut zu wissen:

Das Ja! Natürlich Klimaschutzpaket ist vollgefüllt mit nachhaltig verpackten Produkten. Weil Ja! Natürlich die Natur liebt, wird schon seit 2011 auf Green Packaging gesetzt. Das bedeutet, dass immer wieder nach alternativen Verpackungsmaterialien gesucht wird und möglichst alle Produkte plastikfrei angeboten werden. Die Verpackungslösungen reichen von (Mehrweg)-Glas und (Gras)-Papier, über Zellulose-Folie oder -Netze bis hin zu losem Verkauf mit Natural Branding oder Papiersticker. Auch die Bio-Fruchtjoghurts gibt's jetzt in Gläsern, die man später wiederverwenden kann.

Ich liebe Pralinen! Eisgekühlt und bio sind sie überhaupt der Sommerhit.

Isabelle

Die 5-jährige Isabelle ist ein wahrer Sonnenschein. Sie reitet für ihr Leben gern, singt und tanzt mit großem Eifer und auch Backen macht ihr Riesenspaß. Den Schulbeginn kann sie kaum erwarten, denn ihr Traum als Reitlehrerin zu arbeiten, kann nicht schnell genug in Erfüllung gehen.

2. Schokosorten über einem Wasserbad schmelzen. Eispralinen aus den Behältern lösen und in die Schoko tunken oder damit verzieren.

Köstlicher *Auftakt*

Delikate Vorspeisen sind der Einstieg in ein gelungenes Menü. Unsere abwechslungsreichen Kreationen passen perfekt zu einer sommerlichen Speisenfolge und haben das Zeug dazu, dem Hauptgang die Show zu stellen.

FOTOS Dieter Brasch **REZEPTE** Wolfgang Schlüter

Zartes Rindsfilet

mit Senfsauce, Feigen und Burrata

4 Portionen, Zubereitung ca. 35 Minuten, zum Marinieren ca. 1 Stunde

- 600 g Rindsfilet
- 2 Pkg. Burrata
- 8 frische Feigen
- 100 g Rucola

Marinade:

- 30 ml weißer Balsamico
- 2 EL Estragon *(gehackt)*
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 TL Honig
- 60 ml Walnussöl
- *Salz, Pfeffer, Öl*

1. Rindsfilet in 12 gleich dicke Scheiben schneiden und eventuell zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie behutsam klopfen. Burrata gut abtropfen lassen und in grobe Stücke zupfen. Feigen längs in Spalten schneiden. Vom Rucola grobe Stiele entfernen.
2. Für die Marinade Balsamico, Estragon, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl unter Rühren zugießen.
3. Fleisch salzen, pfeffern und in einer Grillpfanne mit wenig Öl beidseitig kurz braten. Aus der Pfanne nehmen. Bratrückstand mit wenig Wasser aufgießen und einkochen. Saft abseihen und in die Marinade rühren.
4. Rucola mit der Hälfte von der Marinade vermischen. Fleisch mit Rucola, Feigen und Burrata anrichten. Fleisch mit übriger Marinade beträufeln. Burrata mit frischem Pfeffer bestreuen.

Pro Portion: 637 kcal | **EW:** 45 g | **Fett:** 42 g | **KH:** 21 g | **BE:** 1,2 | **Chol:** 134 mg

Weintipp

Violett reflektierender, rubinroter Neusiedlersee DAC mit saftiger Wildkirsche und mittleren, runden Tanninen am Gaumen, erweist sich zum Gericht sehr trinkfreudig.

Garnelenspieße

mit Melone und Erdnuss-Kokossauce

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ½ Zuckermelone
- 16 Cocktailgarnelen *(ohne Schale, essfertig)*
- 3 EL Olivenöl

Marinade:

- 1 Bio-Orange *(Saft und abgeriebene Schale)*
- 2 kleine Knoblauchzehen *(zerdrückt)*
- 50 ml Olivenöl

Spinatreis:

- 125 g Basmatireis
- 100 g Babyspinat
- 30 g Butter

Erdnuss-Kokossauce:

- 150 ml Kokosmilch
- 80 g Erdnussbutter
- 1 Knoblauchzehe *(zerdrückt)*
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Braunzucker
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Wasser
- 80 g Erdnüsse *(klein gehackt)*
- 1 Pkg. Gartenkresse

- *Salz, Pfeffer*

1. Kerne aus der Melone entfernen. Melone in Spalten und von der Schale schneiden. Fruchtfleisch in 16 gleich große Stücke schneiden. Je 2 Garnelen und 2 Melonenstücke auf die Spieße stecken.
2. Für die Marinade Orangensaft, Orangenschale, Knoblauch und Öl gut verrühren. Spieße in die Marinade legen und zugedeckt ca. 1 Stunde marinieren lassen. Spieße nach halber Zeit wenden.
3. Reis in Salzwasser kochen, abseihen und abtropfen lassen. Spinat in Streifen schneiden.
4. Für die Sauce Kokosmilch mit Erdnussbutter, Knoblauch, Sojasauce und Zucker verrühren und aufkochen. Stärke mit Wasser vermischen, in die Sauce rühren und kurz mitköcheln.
5. Sauce umfüllen, mit der Hälfte von den Nüssen verrühren und abkühlen lassen. Kresse von den Stielen schneiden. Sauce mit restlichen Nüssen und Kresse bestreut servieren.
6. Spieße in Öl beidseitig braten. Butter bis zum Aufschäumen erhitzen und den Spinat darin zusammenfallen lassen. Reis untermischen, salzen und pfeffern. Spieße mit Sauce und Reis servieren.

Pro Portion: 634 kcal | **EW:** 31 g | **Fett:** 44 g | **KH:** 33 g | **BE:** 2,1 | **Chol:** 125 mg

Weintipp

Dazu passt ein aktueller Vulkanland Steiermark DAC Traminer mit exotischem Fruchtschmelz plus Rosenblüten.

Gebackene Artischockenherzen

mit Prosciutto, Karfiolpüree und Tapenade

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 2 Gläser eingelegte Artischockenherzen *(Füllgewicht 280 g, je ca. 9 Stück)*
- 18 Scheiben Prosciutto *(dünn geschnitten)*
- 40 g Basilikum

Tapenade:

- 200 g schwarze Oliven *(entkernt)*
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 1 TL Kapern
- 2 Sardellenfilets
- 20 ml Olivenöl
- 3 EL Petersilie *(gehackt)*
- 1 EL Zitronensaft

Karfiolpüree:

- 80 g Zwiebeln
- 500 g Karfiol
- 40 g Butter
- 250 ml Gemüsesuppe
- 150 g Crème fraîche
- 1 Pkg. Daikonkresse
- *Salz, Pfeffer, Muskat, Öl zum Backen*

1. Artischockenherzen in einem Sieb abtropfen lassen und auf Küchenpapier trockentupfen. Herzen mit einer Prosciuttoscheibe eng umwickeln und mit Zahnstochern fixieren.
2. Für die Tapenade Oliven abtropfen lassen und Knoblauch schälen. Oliven, Knoblauch, Kapern, Sardellen und Öl fein pürieren. Petersilie und Zitronensaft einrühren. Tapenade mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Für das Püree Zwiebeln schälen und fein hacken. Karfiol in Röschen teilen und in Butter hell anschwitzen. Zwiebeln unterrühren und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Suppe zugießen, Crème fraîche einrühren und dick cremig einkochen. Pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kresse von den Stielen schneiden.
5. Basilikum von den Stielen zupfen. Ca. 3 Finger hoch Öl erhitzen, Artischocken darin goldgelb knusprig backen, mit einem Siebschöpfer herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Basilikum ins Öl geben und einige Sekunden backen. Herausheben, gut abtropfen lassen und wenig salzen. Püree mit Kresse garnieren. Artischocken mit Püree und Tapenade anrichten und mit gebackenem Basilikum bestreuen.

Pro Portion: 506 kcal | **EW:** 15 g | **Fett:** 41 g | **KH:** 25 g | **BE:** 0,9 | **Chol:** 33 mg

Weintipp

Dazu passt ein gereifter, burgenländischer Sauvignon blanc mit cremigem Körper, enormer Extraktsüße, Mandarinentouch und reifem Paprika-Bukett.

Zander-Ceviche

mit Gurken und Radieschen auf Avocadocreme

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 400 g Zanderfilet *(ohne Haut und Gräten)*
- 250 g Salatgurken
- 250 g Radieschen
- 20 g Koriander
- 20 g Petersilie
- 3 Pkg. Gartenkresse
- 3 Limetten *(unbehandelt)*
- 2 rote Chilis *(gehackt)*
- 1 TL Meersalz
- 4 EL Olivenöl

Avocadocreme:

- 2 Avocados
- 80 ml Zitronensaft
- 125 ml Gemüsesuppe
- 1 roter Chili *(gehackt)*

Erdäpfel:

- 750 g Mini-Erdäpfel
- 150 g Vogerlsalat
- 80 g Butter
- *Salz, Pfeffer, Kümmel (ganz)*

1. Erdäpfel in Salzwasser bissfest kochen. Abseihen und abtropfen lassen. Erdäpfel in Spalten schneiden. Vom Vogerlsalat grobe Stiele entfernen.
2. Zanderfilet in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Gurken längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Radieschen putzen. Beides in ca. 1 cm große Stücke schneiden, mit dem Fisch vermischen und kühl stellen.
3. Für die Marinade Kräuterblättchen von den Stielen zupfen, Kresse von den Stielen schneiden. Beides hacken. Von der Limette die Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettensaft, Limettenschale, Chilis, Meersalz, Öl, Kräuter und zwei Drittel der Kresse vermischen.
4. Für die Creme Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. Fruchtfleisch würfeln, mit Zitronensaft, Suppe und Chili vermischen und fein pürieren. Creme mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Fisch-Gemüsemischung mit der Marinade vermengen und kurz ziehen lassen.
6. Erdäpfel in aufgeschäumter Butter schwenken. Vogerlsalat untermischen und kurz mitgaren. Erdäpfel mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
7. Avocadocreme in Gläser füllen, darauf Ceviche anrichten, mit übriger Kresse garnieren und mit den Erdäpfeln servieren.

Pro Portion: 721 kcal | **EW:** 13 g | **Fett:** 54 g | **KH:** 47 g | **BE:** 2,7 | **Chol:** 94 mg

Getränketipp

Dazu passt Zitronenwasser oder ein Riesling aus dem Weinbaugebiet Wagram, mit Kernobst- und Wiesenkräuternoten und Tropenfruchtabgang.

Miesmuscheln
mit Paradeiser-Chilisalsa

2 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- 1 kg Miesmuscheln
- 400 g Gemüse
  (Karotten, Lauch, Gelbe Rüben, Stangensellerie)
- 3 Knoblauchzehen
- 70 ml Olivenöl
- 2 rote Chilis *(gehackt)*
- 375 ml Weißwein
- 1 EL Petersilie *(gehackt)*

Paradeiser-Chilisalsa:

- 2 rote Chilis
- 100 g Lauch
- 3 kleine Knoblauchzehen *(gehackt)*
- 50 g Olivenöl
- 1 EL weißer Balsamico
- 400 ml Passata
- 20 g Honig

- *Salz, Pfeffer*

1. Muscheln putzen und waschen. Gemüse und Knoblauch schälen und klein würfelig schneiden.
2. Für die Salsa Chilis entkernen und klein hacken. Lauch längs aufschneiden, waschen und in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden. Lauch, Knoblauch und Chilis in Öl anschwitzen, mit Balsamico und Passata aufgießen. Honig einrühren, Sauce kurz köcheln und vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einem großen Topf Öl erhitzen, Muscheln einlegen, Gemüse, Knoblauch, Chilis, Salz und Pfeffer darüber streuen, Wein zugießen. Topf zudecken und Muscheln 2–3 Minuten dünsten – dabei öffnen sie sich. Muscheln mit Petersilie bestreuen und mit der Salsa anrichten.

Pro Portion: 836 kcal | **EW:** 18 g | **Fett:** 54 g | **KH:** 40 g | **BE:** 1,7 | **Chol:** 127 mg

Weintipp

Hell-grüngelber Südsteiermark DAC Morillon mit knackiger, gut eingebundener Säure, Apfelkompott- mit Haselnuss-Aromen gepaart, bringt Harmonie.

Gefüllte Mini-Melanzani

mit Kichererbsen-Quinoa, Feta und Granatapfelsauce

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ¼ Stunden, zum Marinieren ca. 30 Minuten

- 4 kleine Melanzani *(je ca. 150 g)*
- 4 EL Zitronensaft

Fülle:

- 150 g Quinoa
- 300 ml Gemüsesuppe
- 150 g gekochte Kichererbsen
- 50 g Zuckerschoten
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Thymian *(gehackt)*
- 1 EL Petersilie *(gehackt)*
- 30 ml weißer Balsamico
- 2 Knoblauchzehen *(fein gehackt)*
- 50 g Granatapfelkerne
- 100 g Feta *(fein geraspelt)*

Granatapfelsauce:

- 200 ml Sauerrahm
- 100 ml Granatapfelsirup
- 80 g Granatapfelkerne
- 1 EL Majoran *(gehackt)*

Kräutersalat:

- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 150 g Kräutersalat

- *Salz, Pfeffer, Olivenöl*

1. Für die Fülle Quinoa in einem Sieb kalt abspülen. Suppe aufkochen, Quinoa zugeben und ca. 20 Minuten köcheln. Dabei öfter umrühren. Kichererbsen in ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser spülen und abtropfen lassen. Schoten möglichst klein schneiden und in 2 EL vom Öl bissfest braten. Gegen Ende der Garzeit Kichererbsen untermischen und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für die Marinade Kräuter, Balsamico und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Übriges Öl einrühren. Quinoa, Gemüsemischung und Granatapfelkerne mit der Marinade vermischen und ca. 30 Minuten marinieren lassen.
3. Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech dünn mit Öl bestreichen. Melanzani längs halbieren und eventuell an den Unterseiten ein wenig abflachen. Schnittflächen kreuzweise einschneiden, mit Zitronensaft bestreichen, salzen, pfeffern und mit Öl beträufeln. Melanzanihälften auf das Backblech legen und im Rohr ca. 20 Minuten braten.
4. Für die Sauce Sauerrahm mit Granatapfelsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Granatapfelkerne und Majoran einrühren.
5. Melanzani herausnehmen und so viel Fruchtfleisch herauslösen, dass rundum eine ca. 1 cm dicke Wand stehen bleibt. Fruchtfleisch in Stücke schneiden und in die Fülle rühren.
6. Rohr auf Grillstellung vorheizen. Melanzani mit der Masse füllen, mit der Hälfte vom Feta bestreuen und im Rohr (mittlere Schiene) goldbraun überbacken.
7. Für den Salat Zitronensaft salzen und pfeffern. Öl einrühren, Salat untermengen und kurz ziehen lassen. Melanzani aus dem Rohr nehmen, mit übrigem Feta bestreuen und mit Sauce und Kräutersalat servieren.

Pro Portion: 586 kcal | **EW:** 17 g | **Fett:** 28 g | **KH:** 70 g | **BE:** 5,1 | **Chol:** 35 mg

Getränketipp

Dazu passt Zitronenwasser oder ein junger, Niederösterreichischer Roter Veltliner mit saftiger Ribiselfrucht, Limettenzesten und dezenter Extraktsüße.

Foto: istockphoto

Lebensmittelhändler im Vergleich

Lebensmittelhändler sichern – vor allem in der aktuellen Situation – die Versorgung mit den wichtigsten Nahrungsmitteln und Hygieneprodukten. Österreich zählt zu den Ländern mit der höchsten Filialdichte an Supermärkten in Europa – dadurch ist die Konkurrenz um die Gunst der Kunden natürlich hoch. Wie zufrieden die Kunden mit dem Preis-Leistungs-Verhältnis und dem angebotenen Service und Sortiment sind, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien nun mittels einer Kundenbefragung genauer untersucht.

Bewertete Unternehmen:

Adeg | Billa | Eurospar | Hofer | Interspar | Lidl
MPreis | Nah&Frisch | Penny | Spar | Unimarkt

Das Kundenurteil setzt sich aus Bewertungen in den folgenden Teilkategorien zusammen, die mit unterschiedlicher Gewichtung in die Gesamtwertung eingingen:

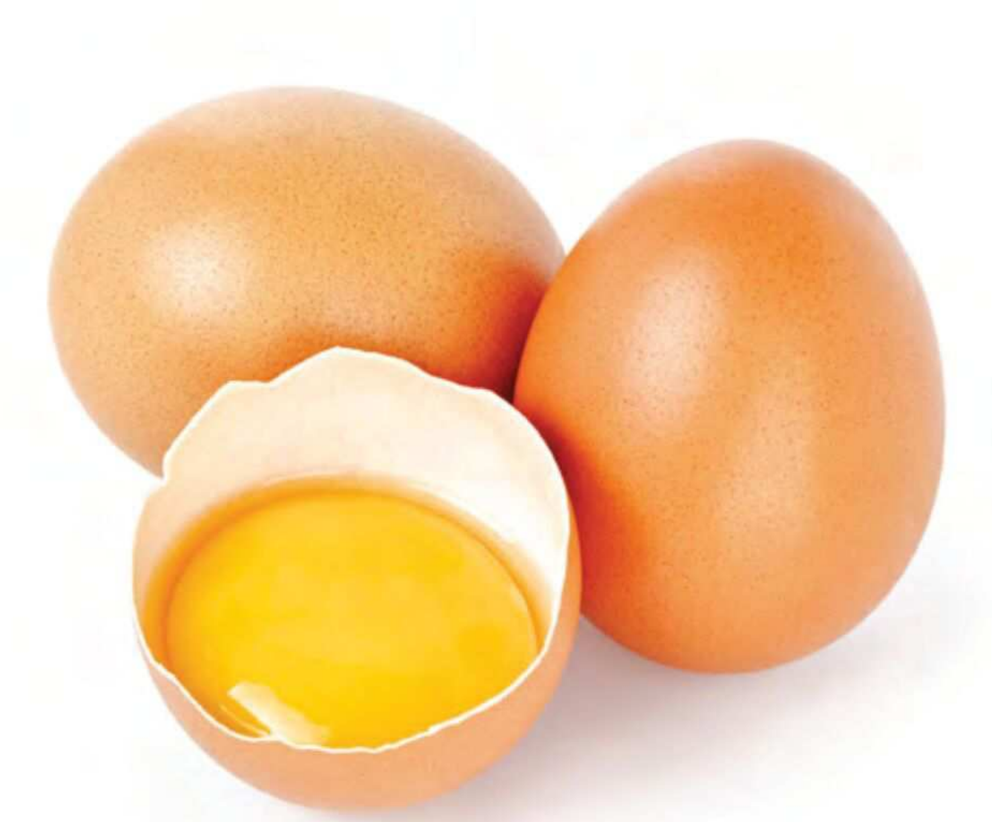
1. Frische & Qualität ..... 25% des Gesamtwerts
2. Preis-Leistungs-Verhältnis ..... 25% des Gesamtwerts
3. Ambiente ..... 15% des Gesamtwerts
4. Sortiment ..... 15% des Gesamtwerts
5. Kundenvertrauen ..... 10% des Gesamtwerts
6. Service ..... 10% des Gesamtwerts

Lidl mit der besten Gesamtbewertung

Den ersten Platz in der Kundenbefragung belegte Lidl. Das Unternehmen, das in Österreich mit mehr als 250 Filialen und über 5.500 Mitarbeitenden vertreten ist, erzielte die besten Bewertungen in der Kategorie Preis-Leistungs-Verhältnis, sowie herausragende Bewertungen in den Kategorien Frische & Qualität, Sortiment, Kundenvertrauen und Service.
Der Lebensmittelhändler Spar, dessen Unternehmenssitz sich seit 1970 in Salzburg befindet, sicherte sich den zweiten Platz im Beliebtheits-Ranking und erzielte die besten Bewertungen in den Kategorien Frische & Qualität sowie Service, sowie herausragende Bewertungen in den Kategorien Preis-Leistungs-Verhältnis, Ambiente und Kundenvertrauen.
Ebenfalls in den Top 3 der Gesamtwertung findet sich Interspar, Österreichs führender Hypermarkt-Betreiber, wieder. Das Unternehmen erzielte in den Kategorien Ambiente und Sortiment die besten Bewertungen, sowie eine herausragende Bewertung in der Kategorie Frische & Qualität.

Zur Umfrage:

Durchgeführt wurde die panelbasierte Kundenbefragung im Zeitraum 04/2021. Selektionskriterium für die Teilnahme war, dass die Befragten innerhalb der letzten zwei Jahre beim jeweiligen Lebensmittelhändler eingekauft haben. Ausgewiesen wurden nur Anbieter, für die mindestens 100 Bewertungen vorlagen. Die Bewertungen selbst erfolgten auf einer 8-stufigen Skala. Insgesamt wurden 1.299 Bewertungen abgegeben. Die Detailergebnisse der Befragung sind gegen eine Schutzgebühr von 1.050 Euro zzgl. USt. bei der ÖGVS (info@oegvs.at) erhältlich.



Eier

Frühstückseier, Spiegeleier, Rühreier, Omeletts, pochierte Eier, Ei im Glas oder mit Mehl und Milch als Palatschinken: Die ovalen Alleskönner kommen in unterschiedlichsten Varianten auf den Tisch, viele Gerichte wären ohne Eier nicht vorstellbar. Weiterer Pluspunkt: Mit zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen sind Eier Teil einer gesunden Ernährung. Welche von insgesamt acht in Österreich gängigen Eier-Marken den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien nun in Kooperation mit der Universität Wien ermittelt.

So wurde getestet
Die vom Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien durchgeführte Untersuchung gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Schritt unterzogen sensorisch geschulte Prüfer die Produkte sowohl im rohen als auch im gekochten Zustand einer Quantitativen Deskriptiven Analyse (QDA nach Stone et al. (1974)). Zunächst wurden 30 produktspezifische Attribute der Kategorie Aussehen, Geruch, Flavour, Geschmack, Mundgefühl & Textur sowie Nachgeschmack inklusive Definitionen festgelegt, anhand derer die Eier beschrieben werden konnten. Anschließend evaluierten die Prüfer alle Produkte in randomisierter Reihenfolge entsprechend dieser Attribute auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = nicht wahrnehm-bar – 10 = sehr intensiv) und erstellten für jede Marke ein spezifisches sensorisches Produktprofil. Auf Basis dieser Auseinandersetzung nahmen die Prüfer im zweiten Schritt eine Gesamtbewertung für jede der untersuchten Marken vor. Die Prüfung fand im Sensorik-Labor des Departments für Ernährungswissenschaften der Universität Wien statt.

Testsieger
Den ersten Platz belegten die „Hahn im Glück“ Bio-Freiland-Eier von Hofers Bio-Marke „Zurück zum Ursprung“, gefolgt von den Bio-Eiern aus ökologischer Erzeugung der Lidl-Marke „Ein gutes Stück Heimat“. Beide zeichneten sich durch einen stark ausgeprägten Ei-typischen Geruch aus und waren vergleichbar süß und milchig im Flavour, was gemeinsam mit dem ähnlich intensiven typischen Ei-Flavour für einen ausgeglichenen Nachgeschmack sorgte. Das Eiklar zeigte vor dem Kochen kaum eine Trübung und war bei den „Zurück zum Ursprung“-Eiern etwas kompakter als beim Zweitplatzierten. Blutflecken wiederum waren bei beiden fast gar nicht erkennbar. Nach dem Kochen erwiesen sich die Eier von „Ein gutes Stück Heimat“ etwas gummiartiger als die der Hofer-Eigenmarke; bei Letzteren war zudem der Dotter weicher und weniger krümelig.
Auf Rang drei platzierten sich Tonis Freilandeier. Bei der Evaluierung des rohen Eiklars wiesen die Eier der wohl bekanntesten Österreichischen Marke in puncto Klarheit den höchsten Wert auf, waren aber im Vergleich zum Spitzen-Duo weniger kompakt. Auch der Ei-typische Geruch war etwas weniger ausgeprägt. Den Dotter der gekochten Eier von Tonis beschrieben die Tester als vergleichsweise weich und kaum krümelig.
Bei keiner der acht evaluierten Eier-Sorten waren in puncto Geruch und Flavour ranzige oder schwefelige Noten wahrnehmbar; auch wies keine der Proben einen bitteren Geschmack oberhalb der Erkennungsschwelle auf – ein Indiz dafür, dass bei allen im Handel erstandenen Produkten Transport und Lagerung sachgerecht verliefen.

***Gesamturteil:** Eier*

Note	Marke	in Punkten
1,0	**Zurück zum Ursprung „Hahn im Glück“ Bio-Freiland-Eier (Hofer)**	**7,44**
1,2	Ein gutes Stück Heimat Bio Eier aus ökologischer Erzeugung (Lidl)	7,21
1,3	Tonis Freilandeier	7,08
1,4	Ja! Natürlich Bio Eier	7,04
1,5	AMA Tierwohl Eier aus Freilandhaltung (Lidl)	6,83
1,7	Da komm ich her! Freilandeier	6,70
1,8	Gnaser Eier aus Freilandhaltung	6,50
1,9	SPAR Natur*pur Bio-Eier von freilaufenden Bio-Hühnern	6,40

Alle Infos findest du demnächst in WOMAN!

woman

SOMMER SHOPPING

Coming Soon 21

Aktiv in Österreich

So schön ist das Frühjahr!

Apfel: Alles über das Lieblingsobst der Österreicher*innen

Foto: Getty Images/Westend61

Unterwegs: auf den Spuren des Apfels

Der Apfel ist das Lieblingsobst von Frau und Herrn Österreicher. Das ist nicht weiter verwunderlich, schließlich schmeckt er nirgendwo besser als hierzulande. Wir haben geschaut, wo der Apfel seine Wurzeln hat und uns auf dessen steirische Fährte begeben.

Es ist Ende April, als es uns endgültig reicht – die Zeit, die hinter uns liegt, war wahrlich keine leichte. Als wäre diese Pandemie mit all ihren Einschränkungen nicht schon nervenzehrend genug, hat auch der Monat April seinem Namen alle Ehre gemacht. Von Graupelschauer über Schneegestöber bis zu strahlendem Sonnenschein war so ziemlich alles vertreten. Einzig Letzterer kam in den vergangenen Wochen etwas zu kurz. Statt frühlingshaftem Treiben herrschte triste Stille. Als ein Blick in die Wetter-App eines samstagmorgens überraschenderweise berechtigten Grund zur Hoffnung gibt, entschließen wir uns kurzerhand, dem Grau der Stadt zu entfliehen.

Auf ins Grüne!

Mit der Aussicht, im grünen Herzen Österreichs etwas von der so sehnsüchtig erwarteten Frühlingsluft schnuppern zu können, machen wir uns auf den Weg in Richtung Steiermark. Und siehe da: Kaum sind wir auf die A2 in Richtung Süden aufgefahren, beginnt sich die über den Ausläufern der Stadt hängende Wolkendecke zu lichten. Die Sonne kämpft sich durch. Als uns auf der Höhe Hartberg tatsächlich ein strahlend blauer Himmel erwartet, beschließen wir, von der Autobahn abzufahren. Ein Blick auf das Außenthermometer zeigt tatsächlich 19 Grad – die Hand kurz aus dem Fenster gestreckt, bestätigt es: endlich Frühling!

Statt ins Grüne fahren wir aber ehrlicherweise gerade etwas ins Blaue – bis Steirische Apfelstraße auf einem

5 Tipps fürs Wandern

Die richtige Route
Der Schwierigkeitsgrad von Wanderrouten sollte von der individuellen Kondition sowie der körperlichen Fitness abhängig gemacht werden. Wanderstöcke können helfen, auf unwegsamem Terrain besser voranzukommen.

Gemeinsam statt einsam
Weil es in der Gruppe einfach mehr Spaß macht, empfiehlt es sich, nach Gleichgesinnten zu suchen – um Erlebnisse und Erfolge zu teilen.

Gut beschuht
Beim Wandern ist vor allem eines entscheidend – die richtige Ausstattung. Gut sitzendes Schuhwerk ist ebenso wichtig wie funktionale Kleidung.
Generell gilt: Zwiebelprinzip!

Mit Sack und Pack
Ein qualitativer, tragefreundlicher Wanderrucksack macht sich vor allem dann bezahlt, wenn die Wanderung etwas länger dauert und man auch dementsprechende Verpflegung einpacken muss.

Sonnencreme nicht vergessen!
Wer wandern geht, darf keinesfalls auf einen, dem Hauttyp entsprechenden Sonnenschutz vergessen – das kann einem unangenehmen Sonnenbrand sowie gravierenden Spätfolgen vorbeugen. Beim Kauf unbedingt auf nachhaltige Qualität achten. Unser Tipp: Produkte von Ladival („Sehr gut" bei Öko-Test) sind sowohl frei von Mikroplastik, Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen als auch für Allergiker und bei Neurodermitis geeignet.

Wegweiser unser Interesse weckt. Fest entschlossen, unser Ziel zu finden, folgen wir der vorgegebenen Richtung. Nach kurzer Recherche und einer Fahrzeit von rund zwei Stunden haben wir den Ort Puch bei Weiz erreicht. Inmitten des „Obstgartens Österreichs" angekommen, liegen gut elf Kilometer Wanderung vor uns. Der Weg führt uns über einen Teil der Steirischen Apfelstraße, die sich auf insgesamt 25 Kilometern durch die Region Apfel-Land-Stubenbergsee schlängelt.

Apfel, der Liebling der Nation

Was hier wächst, hat Tradition. Und das nicht nur in der Oststeiermark, dem größten Obstbaugebiet des Landes. Immerhin ist der Apfel das Lieblingsobst der Österreicherinnen und Österreicher – rund 90 Prozent erfreuen sich regelmäßig an seinem süß-säuerlichen Geschmack. So bringen es Frau und Herr Österreicher auf durchschnittlich etwa 21 Kilo Äpfel pro Jahr. Bevorzugt wird bei vielen der Apfel aus heimischem Anbau. Für seine exzellente Qualität verantwortlich, sind neben dem Ehrgeiz der heimischen Bauern vor allem die Witterungsbedingungen – die warmen Tage und kühlen Nächte sorgen für ein intensives Aroma.

Doch nicht nur der Geschmack, sondern auch der Ernteertrag ist stark von der vorherrschenden Witterung abhängig. Ein Frühjahr wie dieses ist da wenig förderlich, der während der Blüte einsetzende Frost kann die Gesamterntemenge erheblich schmälern. Vergangenes Jahr wurden auf österreichischem Boden rund 160.000 Tonnen des beliebten Obstes geerntet. Im Vergleich zum Vorjahr ein Rückgang von 15 Prozent. Übrigens: Etwa drei von vier heimischen Äpfeln kommen aus der Region, durch die wir gerade spazieren. >>

Foto: Getty Images/EyeEm

PROMOTION

Ladival® – Zuverlässiger Sonnenschutz für Groß & Klein

Ladival® mit dem 3-fach-Zellschutz schützt optimal und zuverlässig vor Sonnenbrand, Zellschäden und sonnenbedingter Hautalterung. Der bewusste Verzicht auf Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe zeichnet **Ladival®** als innovativen und hochwertigen Sonnenschutz aus - speziell bei allergischer oder empfindlicher Haut, Neurodermitis und empfindlicher Kinderhaut.
Exklusiv in Ihrer Apotheken!

www.ladival.at

*Beim Kauf von 2 Ladival® Produkten zu 150/200 ml bis 31.08.2021 in allen teilnehmenden Apotheken.
754_LAD_0321

Im Blütenmeer der Äpfel

Das Schicksal hat es heute gut mit uns gemeint. Die warmen Sonnenstrahlen lassen nicht nur unser Gemüt erstrahlen. Sie erleuchten vor allem das pittoreske Blütenmeer, das weite Teile der Landschaft säumt. Seit Beginn unserer Wanderung, seit dem Eintauchen in dieses Meer aus Abermillionen leicht rose gefärbter Blüten, begleitet uns etwas, das wir nicht so recht zuordnen können – unaufdringlich, aber doch präsent, weicht es uns nicht von der Seite.

Als wir im letzten Drittel unserer Wanderung nach einem Ast greifen, um an den Blüten zu riechen, durchbricht plötzlich eine Stimme das Summen der Insekten. „Ganz dezent nach Maiglöckchen, aber irgendwie nicht näher definierbar, stimmts“, fragt sie. Es ist die Stimme von Hans, die uns den entscheidenden Hinweis gibt: Im dezenten Duft der Apfelblüte haben wir unseren stillen, aber stetigen Begleiter entdeckt. „Nicht ganz so intensiv wie seine Verwandten“, fügt er hinzu. Was er meint, wollen wir wissen: „Der Apfel, ein Kernobst, gehört eigentlich zur Familie der Rosengewächse“, erklärt er.

Weniger Bauern, mehr Bio

Sein Wissen kommt nicht von ungefähr. Im weiteren Gespräch stellt sich heraus, dass Hans Apfelbauer ist. Und das bereits in dritter Generation. Heute eine Seltenheit: „Wir werden immer weniger – viele der nächsten Generation wollen den elterlichen Betrieb nicht mehr übernehmen.“ So ist die Anzahl der Apfelbauern zwischen den Jahren 2002 und 2017 um ein Drittel zurückgegangen. Die Anbaufläche aber, das Apfelland, hat zugenommen.

„Dabei ist der Anbau über die letzten Jahre zunehmend bewusster geworden“, freut sich Hans, der selbst Bio produziert. Während 2012 gerade einmal elf Prozent der Anbaufläche biologisch bewirtschaftet wurden, sind es heute mehr als doppelt so viel. Besonders spannend: „Misst man den Bio-Anteil an der Gesamtproduktion, ist Österreich europäischer Spitzenreiter – rund 15 Prozent all dieser Bio-Äpfel haben hierzulande ihre Wurzeln.“ >>

Gewusst?

Spannende Apfel-Fakten

Der Apfel hats in sich …
… und zwar gewaltig! Über 30 Vitamine und Spurenelemente, 100 bis 180 Milligramm Kalium und viele andere wertvolle Mineralstoffe wie Phosphor, Kalzium, Magnesium oder Eisen trägt ein durchschnittlich großer Apfel in und unter seiner Schale. Dabei besteht er zu 85 Prozent aus Wasser und hat nur rund 60 Kilokalorien. Diese lassen sich vorrangig auf den enthaltenen Trauben- und Fruchtzucker zurückführen, der dem Organismus rasch Energie liefert.

Süß-sauer?
Apropos Fruchtzucker: Saure Äpfel sind oft reicher an Zucker. Eine der säurereichsten Sorten, der Boskoop, hat einen besonders hohen Zuckergehalt.

Apfel gegen Alzheimer
Eine Untersuchung der Cornell University in New York kam zu dem Ergebnis, dass ein Apfel pro Tag die Gedächtnisleistung verbessern und sogar Alzheimer vorbeugen kann. Selbst das Wachstum von Krebstumoren soll verringert werden können. Der Grund: Das reichlich enthaltene Quercetin senkt oxidativen Stress – sprich bindet freie Radikale – und wirkt entzündungshemmend.

Darm gut, alles gut!
Äpfel sind eine wahre Wohltat für unseren Darm und bringen die Verdauung in Schwung. Zu verdanken haben wir das den in Äpfeln enthaltenen Pektinen. Diese helfen laut Florida State University übrigens auch, Cholesterinwerte zu senken. Es heißt schließlich nicht umsonst: An apple a day keeps the doctor away!

Alles Apfel!
Ob als gesunder Snack, als Saft im Salat oder klassisch im Strudel – viele schätzen das beliebte Obst vor allem aufgrund seiner Vielseitigkeit. Nun sind heimische Äpfel um einen Verwendungszweck reicher: Mit den „Kotányi Apfel Chips“ bieten sie ab sofort als leichter Snack auch ein luftig-knuspriges Geschmackserlebnis für zwischendurch – und das in fünf Geschmacksrichtungen. Übrigens: In einer 40-g-Packung sind ausschließlich Äpfel aus Österreich und sie ist zu 100 Prozent natürlich. Damit enthält sie bloß den in Äpfeln und Gewürzen vorkommenden Gehalt an Fett, Zucker sowie Salz und kommt gänzlich ohne Konservierungsmittel sowie Farb- oder Zusatzstoffe aus.

Fotos: Getty Images/EyeEm, Kotanyi

WOW sind die crunchy!

KOTÁNYI
APFEL-ZIMT CHIPS
EINZIGARTIG KNUSPRIG
SCHONEND LUFTGETROCKNET
100% ÄPFEL AUS ÖSTERREICH

kotanyi.com

RETTER
Bio-Natur-Resort
Gemäß dem Credo „Die größte Ressourceneinsparung ist es, Energien nicht zu verbrauchen" gelingt hier CO_2-neutraler Urlaub – ganz ohne Mehrkosten.
www.retter.at

Wir kommen wieder!

In unser Gespräch vertieft, unterbricht Hans plötzlich: „Also, ich wäre jetzt dann daheim", lacht er. Dadurch wird uns bewusst, wie lange er uns tatsächlich schon begleitet. Als er fragt, wo unser Auto steht, wird uns außerdem klar, dass wir keinen Rundweg gewählt haben. Er sieht das Erstaunen in unseren Gesichtern und meint: „Wisst ihr was, ich hol' rasch eine Maske und fahr' euch zurück."

Mit einer Maske im Gesicht und einem Korb unterm Arm kehrt er nach wenigen Minuten wieder. Im Korb liegen Äpfel und eine Flasche: „Der naturtrübe Apfelsaft ist der gesündere", erklärt er, „da stecken mehr sekundäre Pflanzenstoffe drin. Und das sind Winteräpfel, die wir letzten Herbst geerntet haben. Aufgrund des geringeren Wassergehalts behalten sie, richtig gelagert und anders als Sommeräpfel, monatelang ihre Frische. Ich lagere sie im Keller, da reifen sie zehnmal langsamer als bei Raumtemperatur." Außerdem weist er darauf hin, dass wir sie mit Schale essen können: „Sind schließlich frei von Pestiziden und 70 Prozent der Vitamine sitzen genau da."

Wenige Minuten später sind wir zurück in Puch bei Weiz. Zum Abschluss tauschen wir Nummern und versprechen Hans, im Herbst zur Apfelernte wiederzukehren. „Da haben dann auch Hotels und Gastronomie geöffnet", sagt er und empfiehlt zum Abschied das klimaneutrale Resort RETTER in Pöllau bei Hartberg. Das von Ulli und Hermann Retter geführte, vielfach prämierte Resort ist eine Wohlfühloase für alle Sinne. Dabei hat eines Priorität: Nachhaltigkeit, die hier keine Zukunftsvision, sondern längst gelebter Alltag ist und sich wie ein grüner Faden durch das Haus zieht. Von den regionalen Mitarbeitern über die Bauweise und das vielfältige Angebot bis zur ausgezeichneten Kulinarik. Die selbstverständlich eines ist: bio. Und das seit knapp 30 Jahren. <<

Die Natur daheim!

Holen Sie sich den Frühling und den herrlichen Duft blühender Bäume und Blumen in den eigenen Garten! Neben den Services rund um die Verschönerung des Außenbereiches mit dekorativen Elementen von O`Style setzt Christian Ortmann gemeinsam mit seinem Team attraktive Gesamtkonzepte für Ihre Gartenträume um.
www.ostyle-living.at

Fotos: Helmut Schweighofer, Ortmann Gartengestaltung / Wolfgang Fürst / Marion Appel

Energie, bitte kommen!

Bei der letzten Wanderung hat es irgendwie an Kraft gefehlt? Auch sonst ist die Leistungsfähigkeit nicht mehr das, was sie einmal war? Ein Grund dafür könnte sein, dass es dem Körper am Spurenelement Eisen fehlt. Was zu tun ist!

Dass ein Eisenmangel vielfältige Symptome mit sich bringen kann, lässt sich darauf zurückführen, dass das Spurenelement an einer Vielzahl von Prozessen im Organismus beteiligt ist. So ist es beispielsweise als Bestandteil des Blutfarbstoffes Hämoglobin hauptverantwortlich für den Sauerstofftransport, entscheidet im Weiteren über dessen Speicherung in der Muskulatur und spielt zudem eine entscheidende Rolle bei der Blutbildung selbst. Damit all das auch reibungslos funktionieren kann, ist der Organismus auf unsere Unterstützung angewiesen – denn er ist nicht imstande, das essenzielle Spurenelement selbst zu produzieren.

Wie viel Eisen braucht es?

Soll heißen, dass wir den Bedarf an Eisen über unsere Nahrung decken müssen. Die Krux bei der Sache: Während wir tagtäglich ein bis zwei Milligramm unserer Gesamteisenmenge von etwa drei bis fünf Gramm über abgestorbene Zellen, Schweiß, Urin und Stuhl verlieren, ist der Bedarf in der Nahrung zumindest um das Zehnfache höher. Demnach brauchen erwachsene Frauen und Männer täglich zwischen zehn und 20 Milligramm. Grund dafür ist die Tatsache, dass der menschliche Organismus lediglich zehn Prozent des enthaltenen Eisens resorbieren kann.

Frauen häufiger betroffen

Fünf bis zehn Prozent der Gesamtbevölkerung schaffen es nicht, ihren Eisenbedarf adäquat zu decken. Ursachen dafür können eine verminderte Zufuhr beispielsweise durch vegetarische Kost, eine verringerte Aufnahme im Dünndarm, aber auch ein erhöhter Verlust sein. Das Faktum, dass rund 60 Prozent der Gesamteisenmenge an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin gebunden sind, erklärt, warum Frauen an einem Eisenmangel, der sogenannten Sideropenie, leiden – bei den 20- bis 35-Jährigen liegt der Anteil Betroffener zwischen 20 und 30 Prozent. Denn aufgrund ihres menstruationsbedingten Blutverlustes verlieren Frauen so viel Eisen, dass sie faktisch permanent an der Schwelle zu einem Mangel stehen. >>

Foto: Getty Images/Westend61

Sie sind dementsprechend auch häufiger von den für ein Eisendefizit typischen Symptomen wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, verminderter Leistungsfähigkeit und Antriebslosigkeit betroffen. Zudem kommt es bei fortgeschrittenem Verlauf eines Eisenmangels, der sich in drei Stadien unterteilen lässt, oftmals zu verstärktem Haarausfall, brüchigen Nägeln und blasser Haut.

Eisen checken & handeln!

Da es sich bei der angeführten Symptomatik jedoch um sehr unspezifische Beschwerden – die auch bei einer Vielzahl anderer Ursachen auftreten können – handelt, sollte abgeklärt werden, ob sie tatsächlich auf einen Eisenmangel zurückzuführen sind. Dazu reicht eine einfache Blutanalyse: Liegt ein Eisenmangel vor, sinkt nämlich die Eisenmenge im Blut unter den Normwert. Ist das der Fall, stützen zusätzliche Parameter wie das Hämoglobin, das Speichereisen Ferritin und das Transporteisen Transferrin sowie dessen Sättigung die Diagnose.

Die gute Nachricht: Durch eisenreiche Ernährung lässt sich einem Mangel oftmals vorbeugen. Allerdings ist Eisen – zumindest das zweiwertige Hämeisen, das vom Organismus besser verwertet werden

kann – vorrangig in tierischen Produkten wie Leber, Fleisch und Fisch enthalten. Pflanzliches Eisen, das man vor allem in Hülsenfrüchten, Kürbiskernen und Weizenkleie findet, wird hingegen dreimal schlechter verwertet. Für Personen, die sich fleischlos oder fleischarm ernähren, bieten Nahrungsergänzungsmittel wie Eisensalze eine gute Möglichkeit, ihren Bedarf zu decken. Tipp: Vitamin C fördert die Aufnahme substituierten Eisens. <<

Foto: Getty Images/Westend61

WERBUNG

lust aufs FASTEN

Mit Leichtigkeit in den Sommer

JETZT ist DEINE ZEIT!

Melde dich gleich an, und sichere dir 30 € Frühbucher-Bonus!
Alle Infos zu deiner **Online-Fastenreise** auf

www.lustaufsfasten.at

Foto: Shutterstock

BESUCHEN SIE UNS AUCH ONLINE

Website

GUSTO.at

Social Media

Facebook: *facebook.com/gustomagazin*
Facebook-Gruppe: *Wir sind GUSTO*
Instagram: *@gusto_magazin*

Newsletter

GUSTO.at/newsletter
Erhalten Sie 3 x pro Woche neue Rezeptideen per Mail: Abonnieren Sie doch unseren kostenlosen Newsletter!

Jetzt neu!

GUSTO.at/veggie-newsletter
Wir freuen uns auch über eine Anmeldung zu unserem wöchentlichen Veggie-Newsletter!

VORSCHAU

Es ist Sommer! Und den kosten wir in vollen Zügen aus. Frisches Gemüse, beerige Süßspeisen und gegrillte Köstlichkeiten – Sie dürfen sich auf ein vollgepacktes Heft mit vielen Rezepten freuen!

Das neue **GUSTO** erscheint am **17. Juni**

Unsere vegetarische Geschichte entführt uns kulinarisch gesehen wieder in die Ferne. Griechenland, Italien und die Ukraine sind nur einige der Länder, die wir für Sie bereisen.

Unser Sonnenschein Aela zaubert ein fruchtiges und cremiges Dessert im Glas. Perfekt zum Ausschlecken und Genießen!

IMPRESSUM

Adresse der Redaktion: 1020 Wien, Taborstraße 1–3; T: (01) 86 331-5301 Fax (01) 86 331-5610 **E-Mail:** redaktion@gusto.at **Herausgeber:** Wolfgang Schlüter **Chefredakteurin:** Anna Wagner **Redaktion:** Susanne Jelinek (stv. CR), Barbara Knapp (CvD), Natascha Golan, Kerstin Grossbauer, Melisa Hadzic **Grafik:** Dominik Roitner (AD), Mona Schwaiger, Lubomir Tzolov **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Charlotte Cerny **Fotografen:** Dieter Brasch, Barbara Ster, Art copyright VBK **Abo-Service:** T: (01) 95 55 100 **Fax:** (01) 95 55 200, **E-Mail:** abo@gusto.at **Postanschrift:** GUSTO Abo-Service; 1020 Wien, Taborstraße 1–3 **Abobetreuung:** DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, www.dpv.de **Medieninhaber, Verleger, Produktion:** Gusto GmbH & Co KG, 1020 Wien, Taborstraße 1–3 **Verlagsort:** 1020 Wien, Taborstraße 1–3 Verwaltung, T: (01) 86 331–6050 **Geschäftsführung Gusto GmbH & Co KG** Dr. Horst Pirker (CEO & Vorsitz), Mag. Claudia Gradwohl (CHRO), Mag. Helmut Schoba (CSO) **Generalbevollmächtigte:** Gabriele Kindl, Dietmar Zikulnig **Head of Sales:** Klaus Edelhofer **International Sales:** Mag. Neslihan Bilgin-Kara **Anzeigenverrechnung:** Sabina Pfeiffer (Teamleitung Print), Martina Dizili (Teamleitung Online) Derzeit gilt Anzeigenpreisliste 2021 **Controlling:** Nikola Stefanelli **Produktion:** Sabine Stumvoll (Ltg.), Sibylle Bauer **Anzeigenproduktion:** Günter Tschernitz (Ltg.) **Vertrieb:** Michael Pirsch (Ltg.), Cornelia Wolf (EV) **Marketing:** Luca Gatscher **Hersteller:** Walstead Leykam Druck GmbH & CO KG, 7201 Neudörfl, Bickfordstraße 21 **Vertrieb:** Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, St. Leonharder Straße 10, 5081 Anif, www.pgvaustria.at **GUSTO-Premium-Abo:** € 71,90 (inkl. MwSt.) Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach §44 Abs. 1 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter **gusto.at/offenlegung** abrufbar.

ORF
WIE WIR.

Wir sind hier Gast.

Verhalten wir uns auch so:

Schützen wir Mutter Erde,
ihr ökologisches Gleichgewicht
und beugen wir Pandemien vor.

WE LOVE TBWA

MUTTER
ERDE
www.muttererde.at

MUTTER ERDE dankt:

Kronen Zeitung · Tchibo · LIDL Lidl lohnt sich · WIEN ENERGIE

Programmschwerpunkt in allen Medien des ORF | 25. Mai bis 6. Juni | Infos unter der.ORF.at

Bezahlte Anzeige

Schau dass'd weida kummst, Corona!

Lass dich kostenlos impfen und sag Corona auf Nimmerwiedersehen.

Corona hat uns lange genug eingeschränkt. Zeit, dass wir uns davon verabschieden! Mit der Corona-Schutzimpfung kannst du dich einfach und sicher schützen und endlich wieder ein Museum besuchen.

Anmeldung unter
- **impfservice.wien**
- **1450**

Stadt Wien

Initiative Wien impft.

Wir statt Virus.